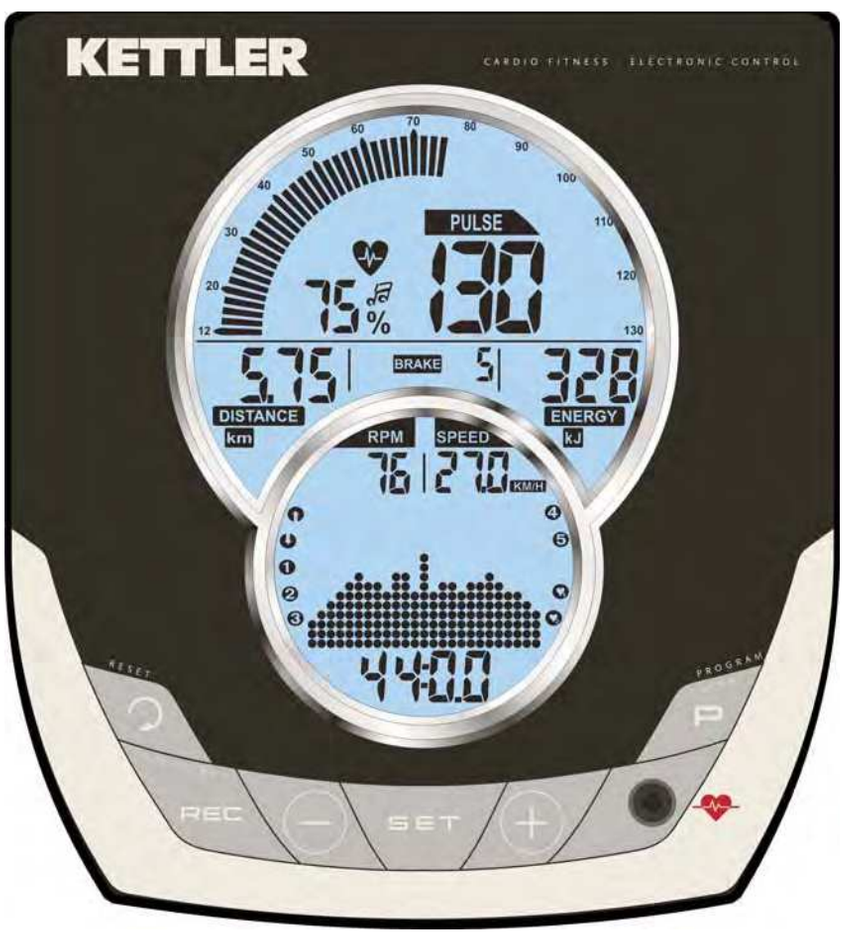
KETTLER

SM3635-68

Trainings- und Bedienungsanleitung	deutsch
Training and Operating Instructions	english
Mode d'emploi et instructions d'entraînement	française
Trainings- en bedieningshandleiding	nederlands
Instrucciones de entrenamiento y manejo	español
Istruzioni per l'allenamento e per l'uso	italiano
Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi	polski
Návod na trénink a obsluhu	čeština
Trænings – og brugervejledning	dansk
Instruções de treino e utilização	português



GOLF P
LOTUS R

MADE IN GERMANY

KETTLER®

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise 2
- Service 2
- Ihre Sicherheit 2

Kurzbeschreibung 3
- Funktionsbereich / Tasten 4
- Anzeigebereich / Display 5
- Anzeigewerte 6-7

Schnellstart (Zum Kennenlernen) 7
- Trainingsbeginn 7
- Trainingsende 7
- Standby Betrieb 7

Training 8

... durch Belastungsvorgaben
- Count-Up 8
- Count-Down 8
- Vorgabenbereich 8
  Strecke 8
  Zeit 8
  Energie 8
  Alter 9
  Zielpulsauswahl (Fat/Fit/Man.) 9
- Zielpulseingabe 9
- Trainingsbereitschaft 9
- Belastungsprofile 1 – 6 10
- Umschaltung Zeit/Strecke 10

... durch Pulsvorgaben
- HRC1 - Count-Up 11
- HRC2 - Count-Down 11

Trainingsfunktionen 11
- Anzeigewechsel 11
- Profilverstellung 12
- Trainingsunterbrechung/-ende 12
- Trainingswiederaufnahme 12
- Recovery (Erholpulsmessung) 12

Eingaben und Funktionen 13
- Tabelle: Eingaben/Funktionen 13
- Tabelle: Pulsereignisse 13

Individuelle Einstellungen 14
- Wahl: KM/Meilen -Anzeige
- Löschen der Gesamtkilometer 14
- Wahl: kJoule/Kcal -Anzeige 14
- Speichern von Vorgaben 14
- Alarmton EIN/AUS 14

Allgemeine Hinweise 15
- Crosstrainer 15
- Fitnessnotenberechnung 15
- Systemtöne
- Profilanzeige im Training 15
- Durchschnittswertberechnung 15
- Hinweise zur Pulsmessung 15
  Mit Ohrclip 15
  Mit Handpuls 15
  Mit Brustgurt 15
- Störungen beim Computer 15

Trainingsanleitung 16
- Ausdauertraining 16
- Belastungsintensität 16
- Belastungsumfang 16

Glossar

G 16

Dieses Zeichen gibt in der Anleitung einen Hinweis auf das Glossar. Dort wird der jeweilige Begriff erklärt.

Sicherheitshinweise

Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:

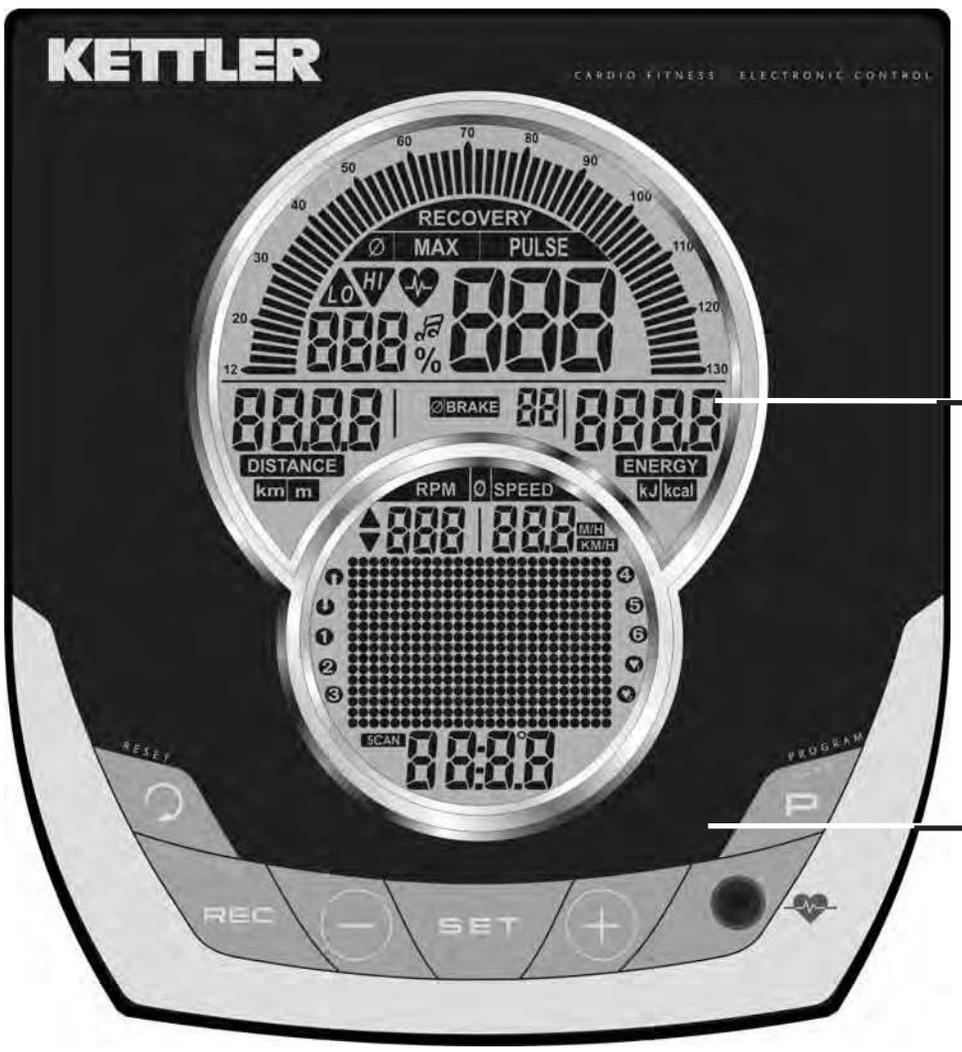
- Die Aufstellung des Trainingsgerätes muß auf einem dafür geeigneten, festen Untergrund erfolgen.
- Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
- Um Verletzungen infolge Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Traningsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Eine Aufstellung des Gerätes in Feuchträumen ist, auf Dauer gesehen, wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen.
- Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.
- Die sicherheitstechnischen Kontrollen zählen zu den Betreiberpflichten und müssen regelmäßig und ordnungsgemäß durchgeführt werden.
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen.
  Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.
- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

Zu Ihrer Sicherheit:

- **Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.**

Kurzbeschreibung

Das Elektronik hat einen Funktionsbereich mit Tasten und einen Anzeigebereich (Display) mit veränderlichen Symbolen und Grafik.

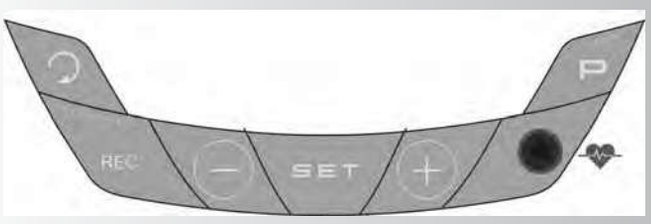


Anzeigebereich

Display

Funktionsbereich

Tasten



G

G

G

Kurzanleitung

Funktionsbereich

Die sechs Tasten werden im Folgenden kurz erklärt.

Die genauere Anwendung wird in den einzelnen Kapiteln erläutert. In diesen Beschreibungen werden die Namen der Funktionstasten auch so verwendet.

SET (kurz drücken)

Mit dieser Funktionstaste werden Eingaben aufgerufen. Die eingestellten Daten werden übernommen.

SET (länger drücken)

Bei der Anzeige aller Segmente: Aufruf “Individuelle Einstellungen”

Reset

Mit dieser Funktionstaste wird die aktuelle Anzeige gelöscht für einen Neustart.

Programm

Mit dieser Funktionstaste werden die verschiedenen Programme gewählt.

Nochmaliges Drücken	> nächstes Programm
Längeres Drücken	> Programmdurchlauf

Minus – / Plus + Tasten

Mit diesen Funktionstasten werden vor dem Training in den verschiedenen Menüs Werte verändert und im Training die Belastung verstellt.

- weiter “Plus”
- oder zurück “Minus”
- längeres Drücken > schneller Wechsel
- “Plus” und “Minus” **zusammen** gedrückt:
- Belastung springt auf **Stufe 1**
- Programme springen auf **Ursprung**
- Werteeingabe springt auf **Aus (Off)**

RECOVERY

Mit dieser Funktionstaste wird die Erholungspulsfunktion gestartet.

Bemerkung:

Weitere Funktionen der Tasten werden an passender Stelle in der Bedienungsanleitung erklärt.

Pulsmessung

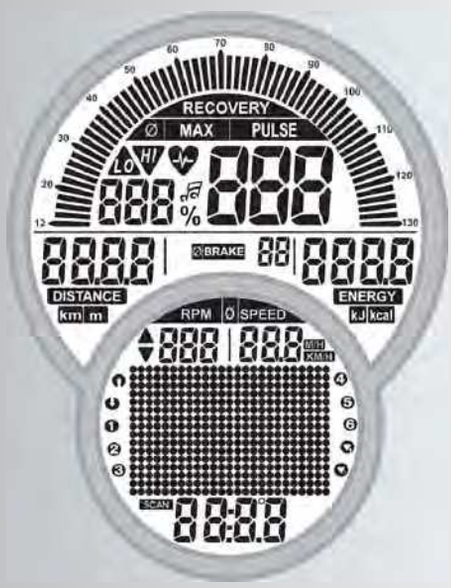
Die Pulsmessung kann über (3) Quellen erfolgen:

1. Ohrclip –
   Der Stecker wird in die Buchse eingesteckt.
2. Brustgurt (benötigt Einsteckempfänger)
   Bitte dortige Anleitung beachten.

3 Handpuls

Anzeigebereich / Display

Der Anzeigebereich informiert über die verschiedenen Funktionen und jeweils gewählten Einstellmodi.



Programme: Count Up / Count Down

Die Programme unterscheiden sich durch ihre Zählweise.

Programme

Belastungen über die Zeit oder Strecke
Vorgegebene Profile 1–6

Pulsgesteuerte Programme: HRC1/HRC2

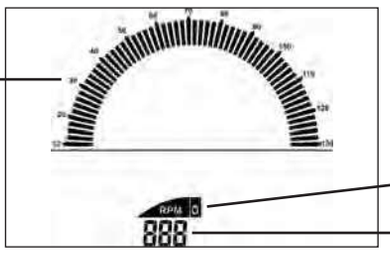
Zielpuls über die Zeit
Zwei Programme, die durch vorgegebenen Pulswert die Belastung regeln.

Anzeigewerte

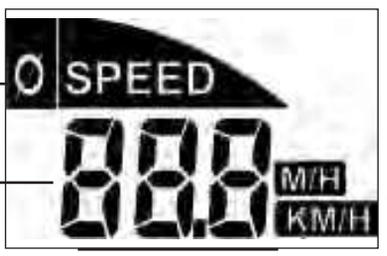
Die Beispielanzeigen zeigen den Betrieb als Heimtrainer. Bei übereinstimmender Drehzahl mit den Beispielanzeigen liegen die Werte für Geschwindigkeit und Entfernung bei Crosstrainern niedriger.
Bei 60 min-1 (**RPM**)
Heimtrainer: = 21,3 km/h
Crosstrainer: = 9,5 km/h

Trainings- und Bedienungsanleitung

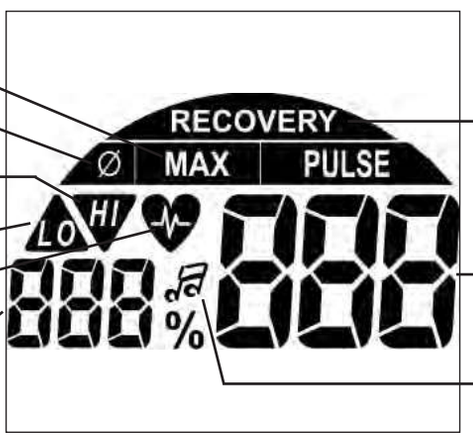
Trittfrequenz



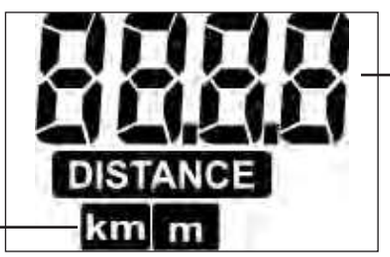
Geschwindigkeit



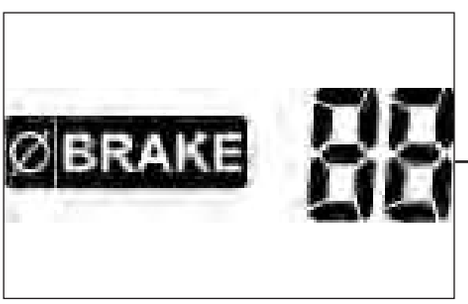
Puls



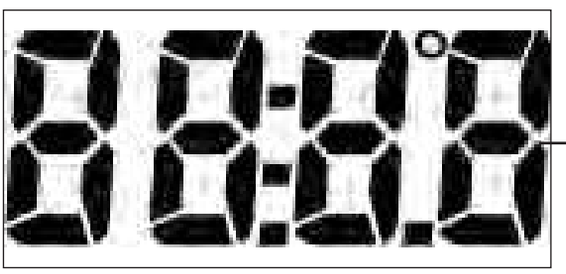
Entfernung



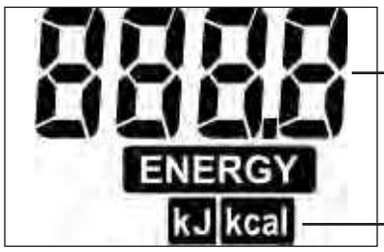
Belastungsstufe



Zeit



Energieverbrauch



Wert 0 – 9999

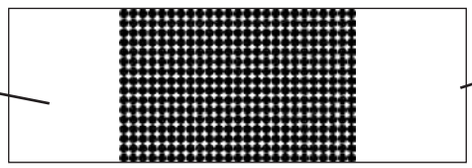
Dimension einstellbar

Punkte

G

Text- und Werteanzeige

Belastungsprofil
1 Punkt (Höhe) = 1 Stufe
1. Reihe = Stufe 1



1 Spalte entspricht 1 Minute oder bei Heimtrainern: 400 m oder 0,2 Meilen und bei Crosstrainern: 200 m oder 0,1 Meilen

25 Spalten

Schnellstart (Zum Kennenlernen)

Trainingsbeginn:

ohne besondere Einstellungen

- Begrüßungsbild beim Einschalten
  Anzeige der Gesamtkilometer "**odo**"
- Nach 5 Sekunden: ***Anzeige*** "Count Up";
  alle Werte zeigen 0;
  Belastung zeigt Stufe 1
- Trainingsbeginn

Anzeige
Skala, Puls (falls Pulserfassung aktiv), Entfernung, Stufe, Energie, Zeit, Umdrehungen, Geschwindigkeit und Zeit

Ändern der Belastung während des Trainings:

- "Plus": Anzeigewert neben "BRAKE" wird in 1-er Schritten erhöht.
- "Minus" reduziert in 1-er Schritten

Fortsetzung des Trainings mit dieser Einstellung. Zwischenzeitliche Belastungsänderungen sind jederzeit möglich.

Trainingsende

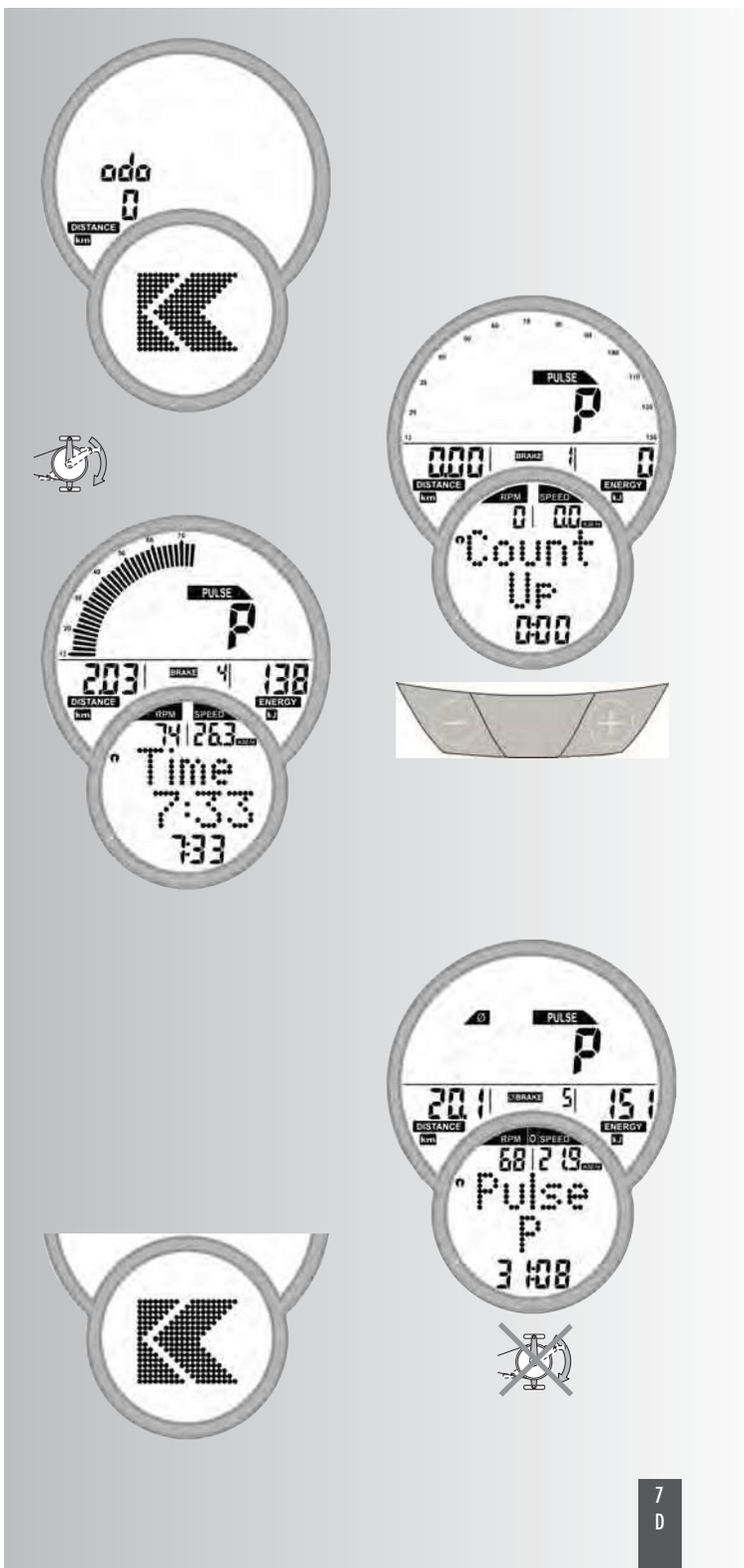
- Durchschnittswerte (Ø):

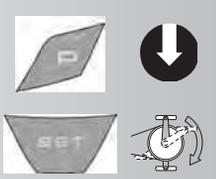
Anzeige
Puls (falls Pulserfassung aktiv), Stufe, Umdrehungen und Geschwindigkeit

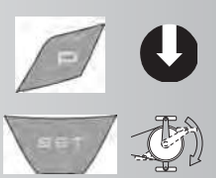
- Gesamtwerte
  Entfernung, Energie und Zeit

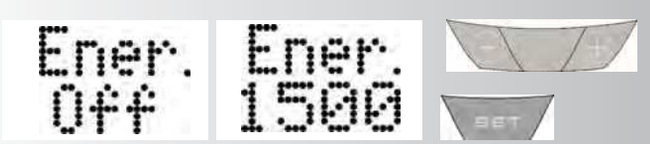
Standby Betrieb

Die Anzeige schaltet 4 Minuten nach Trainingsende in den Standby Betrieb. Beliebige Taste drücken, Anzeige beginnt wieder mit "Count Up".









Training

Der Computer ist mit 10 Trainingsprogrammen ausgestattet. Sie unterscheiden sich deutlich in der Belastungsintensität und –dauer.

1. Training durch Belastungsvorgaben

a)Manuelle Belastungseingaben
- (PROGRAM) "Count Up"
- (PROGRAM) "Count Down"

b)Belastungsprofile
- (PROGRAM) "1" – "6"

2. Training durch Pulsvorgaben

Manuelle Pulsvorgaben
- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

Training durch Belastungsvorgaben

a)Manuelle Belastungseingaben
(PROGRAM) "Count Up"
- "PROGRAM" drücken bis: ***Anzeige:*** "Count Up" Training beginnen, alle Werte zählen hoch.

Oder
- "SET" drücken: Vorgabenbereich
- "Plus" oder "Minus": Belastung verändern. Trainingsbeginn alle Werte zählen hoch.

(PROGRAM) "Count Down"
- "PROGRAM" drücken bis: ***Anzeige:*** "Count Down" Das Programm zählt von eingegebenen Werten nach unten > 0. Wenn keine Eingabe erfolgt, beginnt das Training im Programm "Count Up". Zum Programmstart muss mindestens eine Eingabe für Strecke, Zeit oder Energie vorhanden sein.
- "SET" drücken: Vorgabenbereich

Vorgabenbereich
Anzeige: Streckenvorgabe "Dist"

Streckenvorgabe
- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 14,00) Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Zeitseingabe "Time"

Zeitvorgabe
- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 45:00) Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Energievorgabe "Energ."

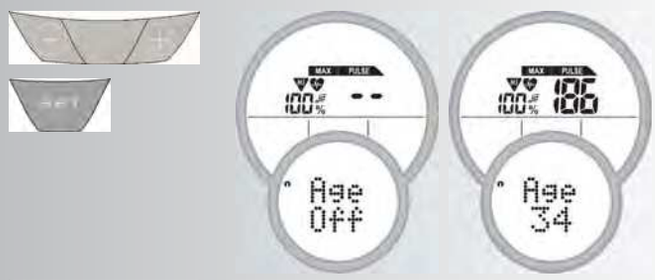
Energievorgabe
- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 1500) Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Alterseingabe "Age"

Alterseingabe
die Eingabe des Alters dient zur Ermittllung und zur Überwachung des Maximalpulses (Symbol HI , Warnton falls aktiviert).

- Mit “Plus” oder “Minus” Werte eingeben (z.B. 34). Daraus errechnet sich bei der Eingabe nach der Beziehung (220 - Alter) der Maximalpuls von 186
  Mit “SET” bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Zielpulsauswahl “Fat 65%”



Zielpulsauswahl

- Mit “Plus” oder “Minus” Auswahl treffen
- Fettverbrennung 65%, Fitness 75%, Manuell 40 - 90 %
  Mit “SET” bestätigen (z.B. Manuell 40 - 90 %)
- Mit “Plus” oder “Minus” Werte eingeben (z.B. Manuell 83)
  Mit “SET” bestätigen (Vorgabenmodus beendet)

Anzeige: Trainingsbereitschaft mit allen Vorgaben

oder

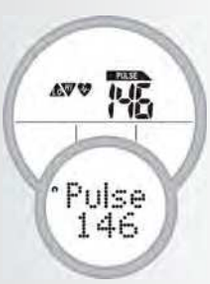
Zielpuls (40 - 200)

- Mit “Plus” oder “Minus” die Alterseingabe abwählen. Anzeige: “AGE OFF”
  Mit “SET” bestätigen.

Anzeige: nächste Vorgabe “Zielpuls” (Pulse)

- Mit “Plus” oder “Minus” Wert eingeben (z.B. 146)
  Mit “SET” bestätigen (Vorgabenmodus beendet)

Anzeige: Trainingsbereitschaft mit allen Vorgaben



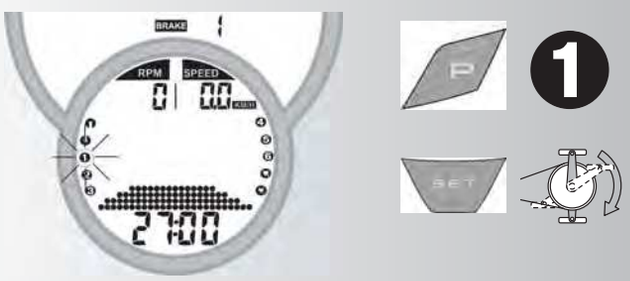
Bemerkung:

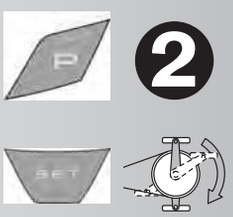
- Eine Übersicht aller Einstellungsmöglichkeiten in den Programmen sind in den Tabellen zusammen-gefasst (siehe Seite 13).
- Die Vorgaben gehen bei einem “Reset” verloren. Wird bei Individuellen Einstellungen “Speichern von Vorgaben” aktiviert (Seite 14), bleiben die Pulsvorgaben. Beim nächten Aufruf von Count Up / Count Down werden die Daten übernommen.

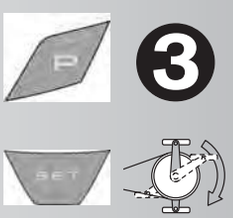
Trainingsbereitschaft

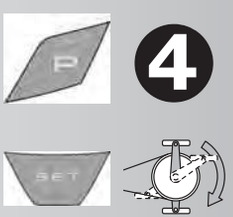
Belastung

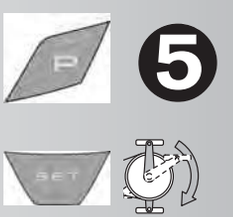
- Mit “Plus” oder “Minus” Belastung verändern. Trainingsbeginn durch Pedaltreten.

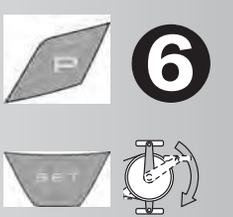












b) Belastungsprofile (PROGRAM) "1" – "6"
Alle Profile werden durch Drücken von "PROGRAM" angewählt

z.B. ***Anzeige:*** "1"
Fitness-Einsteiger I ; Belastung Stufe 1–4, 27 Min
"SET" drücken: Vorgabenbereich,
Trainingsbeginn

- "PROGRAM" drücken bis: ***Anzeige*** "2"
  Fitness-Einsteiger II ; Belastung Stufe 1–5, 30 Min

"SET" drücken: Vorgabenbereich,
Trainingsbeginn

- "PROGRAM" drücken bis: ***Anzeige*** "3"
  Fortgeschrittene I ; Belastung Stufe 1–6, 36 Min

"SET" drücken: Vorgabenbereich
Trainingsbeginn

- "PROGRAM" drücken bis: ***Anzeige*** "4"
  Fortgeschrittene II ; Belastung Stufe 1–7, 38 Min

"SET" drücken: Vorgabenbereich
Trainingsbeginn

- "PROGRAM" drücken bis: ***Anzeige*** "5"
  Profi I ; Belastung Stufe 1–9, 36 Min

"SET" drücken: Vorgabenbereich
Trainingsbeginn

- "PROGRAM" drücken bis: ***Anzeige*** "6"
  Profi II ; Belastung Stufe 1–10, 44 Min

"SET" drücken: Vorgabenbereich
Trainingsbeginn

Bemerkung:

Bei Zeiten über 25 Min wird in den Programman-sichten das Profil auf 25 Spalten komprimiert.
Vorgaben siehe Tabelle S. 13,

Programmumschaltung Zeit / Strecke

In den-Programmen 1-6 ist im Vorgabenbereich die Umschaltung von Zeit- auf Streckenmodus möglich.

- Mit "Minus" oder "Plus" Modus einstellen
  Mit "SET" bestätigen.
  Anzeige: Trainingsbereitschaft

Die Strecke pro Spalte beträgt 0,4 km (0,2 Meilen).
Cross-Ergometer: 0,2 km (0,1 Meilen)

2. Training durch Pulsvorgaben

Manuelle Pulsvorgaben
(PROGRAM) "HRC1" Count Up"

- "PROGRAM" drücken bis: ***Anzeige:*** HRC1
- "SET" drücken: Vorgabenbereich

Oder

Training beginnen, alle Werte zählen hoch.
Die Belastung wird automatisch gesteigert, bis Zielpuls erreicht ist (z.B. 130)

(PROGRAM) "HRC2" Count Down"

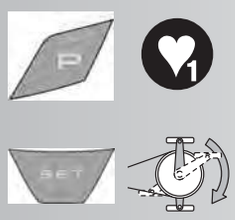
- "PROGRAM" drücken bis: ***Anzeige:*** HRC2
- "SET" drücken: Vorgabenbereich

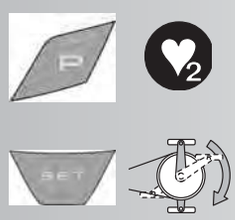
Die Eingaben und Verstellmöglichkeiten sind analog zu dem Programmpunkt "Count Down".

- Trainingsbeginn
  Die Belastung wird automatisch gesteigert, bis Zielpuls erreicht ist (z.B. 130)

Oder

Training beginnen





Hinweis:

Anfangsbelasstung
In HRC-Programmen ist im Vorgabenbereich die Festlegung der Anfangsbelastung von Stufe 1-10 möglich.

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 10)
  Die Belastung wird dann ab der eingegebenen Stufe automatisch gesteigert, bis der Zielpuls erreicht ist (z.B. 130)

Puls

- Mit "Plus" oder "Minus" kann der Pulswert an dieser Stelle (Trainingsbereitschaft) noch geändert werden z.B. von 130 auf 140.
  Trainingsbeginn durch Pedaltreten.

Vorgabemöglichkeiten: siehe Tabelle Seite 13

Bemerkung:

- KETTLER empfiehlt bei HRC-Programmen die Pulsmessung mit dem Brustgurt
- Eine Belastungsanpassung findet bei HRC-Programmen bei Abweichungen von +/– 6 Herzschlägen statt.

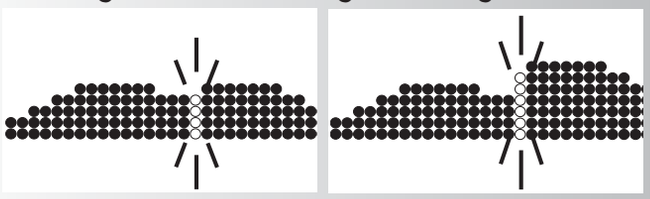
Trainingsfunktionen

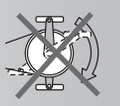
Anzeigewechsel im Training

Verstellung: manuell
Mit "PROGRAM" wechselt die Anzeige im Punktefeld in der Reihenfolge: Time / RPM / Speed / Dist. / Pulse / Brake / Ener. / Time ...

Verstellung: automatisch **(SCAN)**

"PROGRAM"- Taste länger drücken bis das "SCAN"-Symbol im Display erschent. Wechsel der Anzeigen im 5 Sekunden Takt. Die SCAN-Funktion wird durch erneutes Drücken der "PROGRAM"-Taste, Recovery-Funktion oder Trainingsunterbrechung beendet.





Verstellung des Belastungsprofils

Wird die Belastung während des Programmablaufs verstellt, wirkt die Änderung ab der blinkenden Spalte nach rechts Die Spalten links davon zeigen die erbrachten Belasstungsstufen und bleiben unverändert.

Trainingsunterbrechung oder –ende

Bei weniger als 10 Pedalumdrehungen/min oder Drücken von "RECOVERY" erkennt die Elektronik eine Trainingsunterbrechung. Die erreichten Trainingsdaten werden angezeigt. Puls, Belastung, Umdrehungen und Geschwindigkeit werden als Durchschnittswerte mit Ø -Symbol dargestellt.

Mit "Plus" oder "Minus" Wechsel in die aktuelle Anzeige. Die Trainingsdaten werden für 4 Minuten angezeigt. Drücken Sie in dieser Zeit keine Tasten und trainieren nicht, schaltet die Elektronik in den Standby Modus.

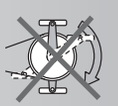
Trainingswiederaufnahme

Bei Fortsetzung des Trainings innerhalb von 4 Minuten werden die letzten Werte weiter- oder heruntergezählt.

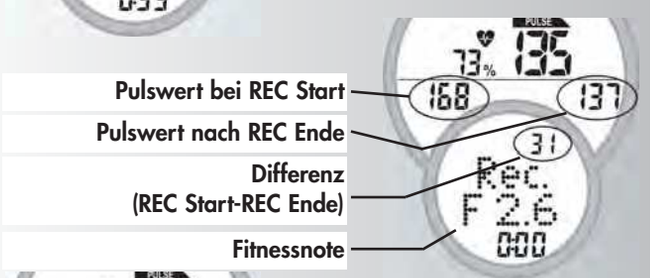
RECOVERY – Funktion

Erholungspulsmessung

Die Elektronik misst 60 Sekunden rücklaufend Ihren Puls und ermittelt eine Fitnessnote



Bei Trainingsende "RECOVERY" drücken. Dabei wird der aktuelle Pulswert (im Bild "168") gespeichert. Nach 60 Sekunden wird wieder der Pulswert (im Bild "137") gespeichert. Die Differenz beider Werte (im Bild "31") wird anzeigt. Daraus wird eine Fitnessnote (im Bild "F 2.6") ermittelt. Die Anzeige wird nach 10 Sekunden beendet.



"RECOVERY" oder "RESET" unterbricht die Funktion. Wird zu Beginn oder Ende des Zeitrücklaufs kein Puls erfasst, erscheint eine Fehlermeldung.

Eingaben und Funktionen

Training	*Stillstand*	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2
Belastung	*Belastung*	✔	✔								
Profil	*Profil*			✔	✔	✔	✔	✔	✔		
	Strecke		✔								✔
	Zeit		✔								✔
	Energie		✔								✔
	Max. Puls	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	oder										
	Fettverbrennung 65% oder *Fitness* 75% oder *Manuell* 40-90%	✔	✔							✔	✔
	→ *Zielpuls* 40-200	✔	✔							✔	✔
	Zeit/Strecke Umschaltung			✔	✔	✔	✔	✔	✔		
	Recovery	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔

Anzeige bei Pulsereignissen

Wert / Eingabe	%	*Überschreitung* HI	LO	*MAX*	♪
Maximal Puls 121-210	✔	*+1*		*+1*	*+1*
AUS (Off)					
Zielpuls Fettverbrennung *65%* oder Fitness *75%* oder Manuell *40-90%*	✔	*+11*	*–11**		
→ *Zielpuls 40-200*		*+11*	*–11**		

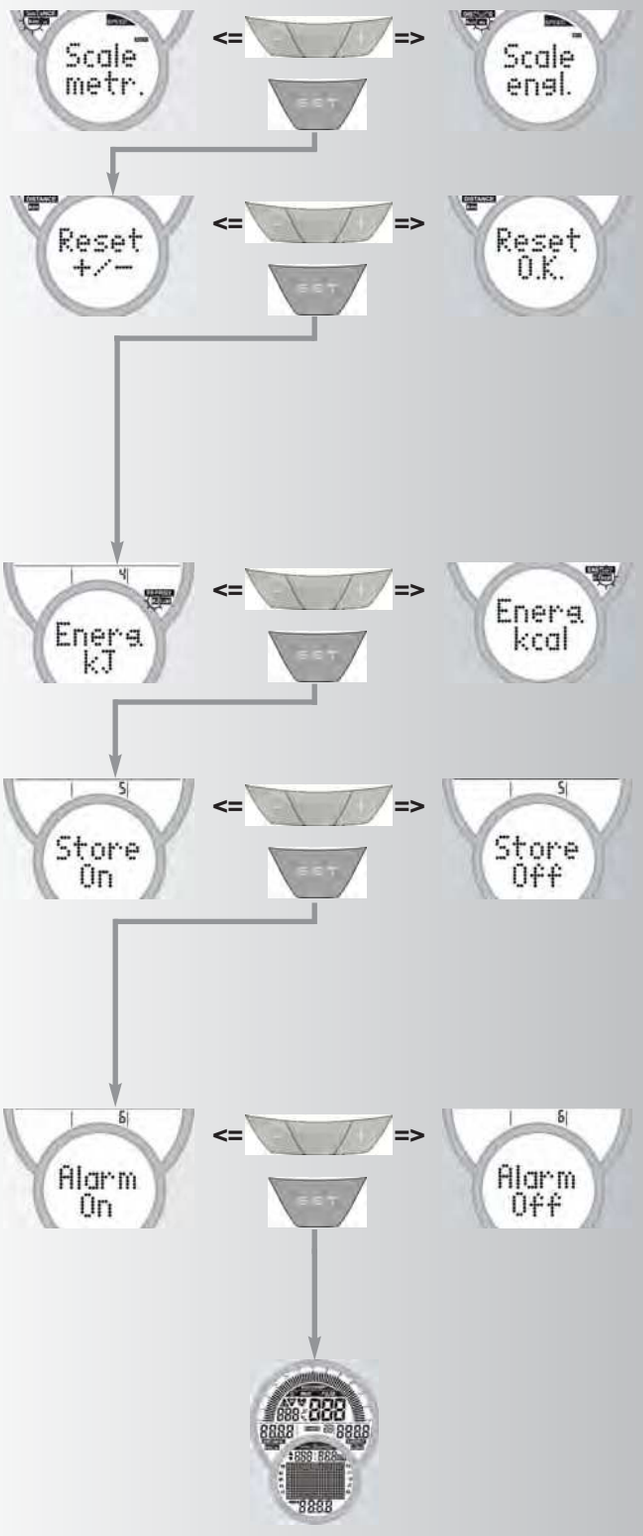
***Bemerkung: erscheint nur, wenn der Zielpuls 1x erreicht wurde**

Bei Unterschreitung des eingegebenen Trainingspulses (-11 Schläge) wird das ***Symbol*** "*LO*" angezeigt.

Bei Überschreitung (+11 Schläge) wird das ***Symbol*** "*HI*" angezeigt.

Bei Überschreitung des Maximalpuls blinkt der "HI" - Pfeil und der Schriftzug "MAX" wird angezeigt.

Ist bei Individuelle Einstellungen der "Alarmton bei Maximalpulsüberschreitung" aktiviert (Seite 14) werden zusätzlich Töne ausgegeben.



Individuelle Einstellungen

Gehen Sie nach nebenstehendem Schema vor: "RESET" drücken

Anzeige: alle Segmente
jetzt "SET" länger drücken: Menü: Individuelle Einstellungen

Anzeige: Scale

1. Anzeige der Einheit in Kilometer / Meilen
"Plus" oder "Minus" drücken
Funktion: Auswahl Kilometer- oder Meilenanzeige
"Set" drücken: Gewählte Einheit wird übernommen und Sprung in die nächste Einstellung

Anzeige: Reset +/-, Gesamtkilometert

2. Löschen der Gesamtkilometer
"Plus "+ "Minus" gemeinsam drücken
Funktion: Löschen ***Anzeige:*** "Reset O.K."
"Set" drücken: Sprung in die nächste Einstellung

Oder: Löschen der Gesamtwerte überspringen nur "SET" drücken

Anzeige: Energ.

3. Anzeige des Energieverbrauchs in kJoule / kcalorie
"Plus" oder "Minus" drücken
Funktion: Auswahl der Energieverbrauchsanzeige
"Set" drücken: Gewählte Einheit wird übernommen und Sprung in die nächste Einstellung

Anzeige: Store

4. Speichern von Vorgaben
"Plus "oder "Minus" drücken
Vorgaben für Strecke, Zeit, Energie, Alter, Zielpuls werden dauerhaft gespeichert
Funktion:
ON = Speicherung auch nach "Reset"
Off = Speicherung bis zum nächsten "Reset"
"Set" drücken:
Sprung in die nächste Einstellung

Anzeige: Alarm

5. Alarmton bei Maximalüberschreitung
"Plus" oder "Minus" drücken
Funktion: Alarmton ein- oder ausschalten.
"Set" drücken: Gewählte Einstellung wird übernommen und "Neustart" der Anzeige.

Allgemeine Hinweise

Heimtrainer

Geschwindigkeitsberechnung
60 Pedalumdrehungen pro Minute ergeben eine Geschwindigkeit von 21,3 km/h.

Crosstrainer

Geschwindigkeitsberechnung
60 Pedalumdrehungen ergeben eine Geschwindigkeit von 9,5 km/h.

Fitnessnotenberechnung

Der Computer berechnet und bewertet die Differenz zwischen Belastungspuls und Erholungspuls und Ihre hieraus resultierende "Fitnessnote" nach folgender Formel:

$$\text{Note } (\mathbf{F}) = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = Belastungspuls P2 = Erholungspuls

Note 1 = sehr gut Note 6 = ungenügend

Der Vergleich von Belastungs- und Erholungspuls ist eine einfache und schnelle Möglichkeit, die körperliche Fitness zu kontrollieren. Die Fitnessnote ist ein Orientierungswert für Ihre Erholungsfähigkeit nach körperlichen Belastungen. Bevor Sie die Erholungspulstaste drücken und Ihre Fitnessnote ermitteln, sollten Sie über einen längeren Zeitraum, d.h. mind. 10 Minuten, in Ihrem Belastungsbereich trainieren. Bei regelmäßigem Herz-Kreislauf-Training werden Sie feststellen, dass sich Ihre "Fitnessnote" verbessert.

Systemtöne

Einschalten
Beim Einschalten wird während des Segmenttests ein kurzer Ton ausgegeben.

Programmende
Ein Programmende (Profilprogramme, Countdown) wird durch kurzen Ton angezeigt.

Maximalpulsüberschreitung
Wird der eingestellte Maximalpuls um einen Pulsschlag überschritten, so werden 2 kurze Töne alle 5 Sekunden ausgegeben.

Fehlerausgabe
Bei Fehlern, z.B. Recovery nicht ausführbar ohne Pulssignal werden 3 kurze Töne ausgegeben.

Automatische Scan - Funktion Ein- und Ausschalten
Beim Aktivieren und Deaktivieren der automatischen Scan - Funktion wird ein kurzer Ton ausgegeben

Umschaltung Zeit/Strecke

In den Programmen 1-6 ist im Vorgabenbereich die Umschaltung von Zeit- auf Streckenmodus möglich.

Die Strecke pro Spalte beträgt
Heimtrainer: 0,4 km (0,2 Meilen).

Crosstrainer: 0,2 km (0,1 Meilen)

Profilanzeige im Training

Zum Beginn blinkt die erste Spalte. Nach Ablauf wandert sie weiter nach rechts.

Bei Profilen über 25 Minuten bis zur Mitte (Spalte 13). Dann verschiebt sich das Profil von rechts nach links. Erscheint das Profilende in der letzten Spalte (Spalte 25) wandert die blinkende Spalte weiter nach rechts bis zum Programmende.

Durchschittswertberechnung

Die Durchschnittswertberechnung erfolgt pro Trainingseinheit.

Hinweise zur Pulsmessung

Die Pulsberechnung beginnt, wenn das Herz in der Anzeige im Takt ihres Pulsschlages blinkt.

Mit Ohrclip
Der Pulssensor arbeitet mit Infrarotlicht und misst die Veränderungen der Lichtdurchlässigkeit Ihrer Haut, die von Ihrem Pulsschlag hervorgerufen werden. Bevor Sie den Pulssensor an Ihr Ohrläppchen klemmen, reiben Sie es zur Durchblutungssteigerung 10 mal kräftig.

Vermeiden Sie Störimpulse.

- Befestigen Sie den Ohrclip sorgfältig an Ihrem Ohrläppchen und suchen Sie den günstigsten Punkt für die Abnahme (Herzsymbol blinkt ohne Unterbrechnung auf).
- Trainieren Sie nicht direkt unter starkem Lichteinfall z.B. Neonlicht, Halogenlicht, Spot - Strahler, Sonnenlicht.
- Schließen Sie Erschütterungen und Wackeln des Ohrsensors inklusive Kabel vollkommen aus. Stecken Sie das Kabel immer mittels Klammer an Ihrer Kleidung oder noch besser an einem Stirnband fest.

Mit Handpuls
Eine durch díe Kontraktion des Herzens erzeugete Kleinstspannung wird durch die Handsensoren erfasst und durch die Elektronik ausgewertet

- Umfassen Sie die Kontaktflächen immer mit beiden Händen
- Vermeiden Sie ruckartiges Umfassen
- Halten Sie die Hände ruhig und vermeiden Sie Kontraktionen und Reiben auf den Kontaktflächen.

Mit Brustgurt
Beachten Sie die dazugehörige Anleitung.

Störungen in der Pulsanzeige
Falls es doch einmal zu Pulserfassungsproblemen kommen sollte, überprüfen Sie nochmals obige Punkte.

Bemerkung:

Es ist nur **eine** Art der Pulsmessung möglich: **entweder** mit Ohrclip **oder** mit Handpuls **oder** mit Brustgurt. Befindet sich kein Ohrclip bzw. Einsteckempfänger in der Pulsbuchse, so ist die Handpulsmessung aktiviert. Wird ein Ohrclip bzw. Einsteckempfänger in der Pulsbuchse kontaktiert, so wird die Handpulsmessung automatisch deaktiviert. Es ist **nicht** erforderlich, den Stecker der Handpulssensoren herauszuziehen.

Störungen beim Trainingscomputer

Drücken Sie die Reset –Taste

Trainingsanleitung

Sportmedizin und Trainingswissenschaft nutzen die Ergometrie u.a. zur Überprüfung der Funktionsfähigkeit von Herz, Kreislauf und Atmungssystem.

Ob Ihr Training nach einigen Wochen die gewünschten Auswirkungen erzielt hat, können Sie folgendermaßen feststellen:

1. Sie schaffen eine bestimmte Ausdauerleistung mit weniger Herz–/Kreislaufleistung als vorher
2. Sie halten eine bestimmte Ausdauerleistung mit der gleichen Herz–/Kreislaufleistung über eine längere Zeit durch.
3. Sie erholen sich nach einer bestimmten Herz–/Kreislaufleistung schneller als vorher.

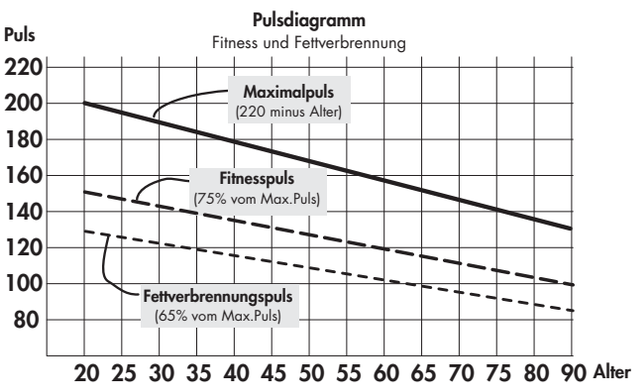
Richtwerte für das Ausdauertraining

Maximalpuls: Man versteht unter einer maximalen Ausbelastung das Erreichen des individuellen Maximalpulses. Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig.
Hier gilt die Faustformel: Die maximale Herzfrequenz pro Minute entspricht 220 Pulsschläge minus Lebensalter.

Beispiel: Alter 50 Jahre -> 220 – 50 = 170 Puls/Min.

Belastungsintensität

Belastungspuls: Die optimale Belastungsintensität wird bei 65–75% (vgl. Diagramm) des Maximalpulses erreicht. In Abhängigkeit vom Alter verändert sich dieser Wert.



Belastungsumfang

Dauer einer Trainingseinheit und deren Häufigkeit pro Woche:

Der optimale Belastungsumfang ist gegeben, wenn über einen längeren Zeitraum 65–75% der individuellen Herz–/Kreislaufleistung erreicht wird.

Faustregel:

Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer
täglich	10 min
2–3 x wöchentlich	20–30 min
1–2 x wöchentlich	30–60 min

Anfänger sollten nicht mit Trainingseinheiten von 30-60 Minuten beginnen.

Das Anfängertraining kann in den ersten 4 Wochen folgendermaßen konzipiert sein:

Trainingshäufigkeit	Umfang einer Trainingseinheit
	1. Woche
3 x wöchentlich	2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
	2. Woche
3 x wöchentlich	3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
	3. Woche
3 x wöchentlich	4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training
	4. Woche
3 x wöchentlich	5 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training

Vor und nach jeder Trainingseinheit dient eine ca. 5-minütige Gymnastik dem Aufwärmen bzw. dem Cool-down. Zwischen zwei Trainingseinheiten sollte ein trainingsfreier Tag liegen, wenn Sie im späteren Verlauf das 3 mal wöchentliche Training von 20-30 Minuten bevorzugen. Ansonsten spricht nichts gegen ein tägliches Training.

Glossar

Recovery
Erholpulsmessung zum Trainingsende. Aus Anfangs- und Endpuls einer Minute wird die Abweichung und eine Fittnessnote daraus ermittelt. Bei gleichem Training ist die Verbesserung dieser Note ein Maß für Fitnesssteigerung.

Reset
Löschen des Anzeigeinhaltes und Neustart der Anzeige.

Programme
Trainingsmöglichkeiten die manuell oder programmbestimmte Belastungen oder Zielpulse abfordern.

Profile
Im Punkte-Feld dargestellte Änderung von Belastungen über die Zeit oder die Strecke.

Dimension
Einheiten zur Anzeige von km/h oder mph, Kjoule oder kcal

Energie
Berechnet den Energieumsatz des Körpers

Steuerung
Die Elektronik regelt die Belastung oder den Puls auf manuell eingegebene oder vorgegebene Werte.

Punkte-Feld
Anzeigebereich mit 25 x 16 Punkten zur Darstellung von Belastungs- und Pulsprofilen sowie Text- und Werteanzeigen.

Puls
Erfassung des Herzschlages pro Minute

MaxPuls(e)
Errechneter Wert aus 220 minus Lebensalter

Zielpuls
Manuell oder programmbestimmter Pulswert, der erreicht werden soll.

Fettverbrennung(s)-puls
Errechneter Wert von: 65% MaxPuls

Fitnesspuls
Errechneter Wert von: 75% MaxPuls

Manuell
Errechneter Wert von: 40 – 90% MaxPuls

Alter
Hier Eingabe zur Berechnung des Maximalpulses.

HI-Symbol
Erscheint “HI” ist ein Zielpuls um 11 Schläge zu hoch. Blinkt HI ist der Max-Puls überschritten.

LO-Symbol
Erscheint “LO” ist ein Zielpuls um 11 Schläge zu niedrig.

Menü
Anzeige in der Werte eingegeben oder ausgewählt werden sollen.

Glossar
Eine Ansammlung von Erklärungsversuchen

Leistungstabelle

Datum	Ruhepuls	P 1 Belastungspuls	P 2 Erholungspuls	Belastungs-stufe	Zeit (min.)	Entfernung (km)	Energie-verbrauch	Fitness-note

Table of Contents

Safety notes 18
- Service 18
- Your safety 18

Short description 19
- Function range / Buttons 20
- Indicating range / Display 21
- Display values 22-23

Quick start (Introduction) 23
- Start of training 23
- End of training 23
- Standby operation 23

Training

... by defaults of strain 24
- Count-Up 24
- Count-Down 24
- Default range 24
  Distance 24
  Time 24
  Energy 24
  Age 25
  Selection of target pulse (Fat/Fit/Man.) 25
- Entering the target pulse 25
- Readiness for training 25
- Strain profiles 1 – 6 26
- Switching over time/distance 26

... by defaults of pulse
- HRC1 – Count-Up 27
- HRC2 – Count-Down 27

Training functions 27
- Display change 27
- Profile adjustment 28
- Interruption/end of training 28
- Resumption of training 28
- Recovery (measuring the recovery pulse) 28

Input and functions 29
- Table: input/functions 29
- Table: pulse events 29

Individual settings 30
- Selection: KM/Miles display 30
- Deletion of total kilometres 30
- Selection: kJoule/Kcal display 30
- Storage of defaults 30
- Alarm sound ON/OFF 30

General notes 31
- Exercise buke / Cross trainer 31
- Calculation of fitness marks 31
- System sounds 31
- Profile display in training 31
- Calculation of average values 31
- Notes on pulse measurement 31
  with ear clip 31
  with hand pulse 31
  with chest belt 31
- Errors of the computer 31

Training instructions 32
- Stamina training 32
- Strain intensity 32
- Duration of strain 32

Glossary

G 33

This symbol refers to the glossary where the term in question is explained.

Safety notes

Please observe the following aspects for your own safety:

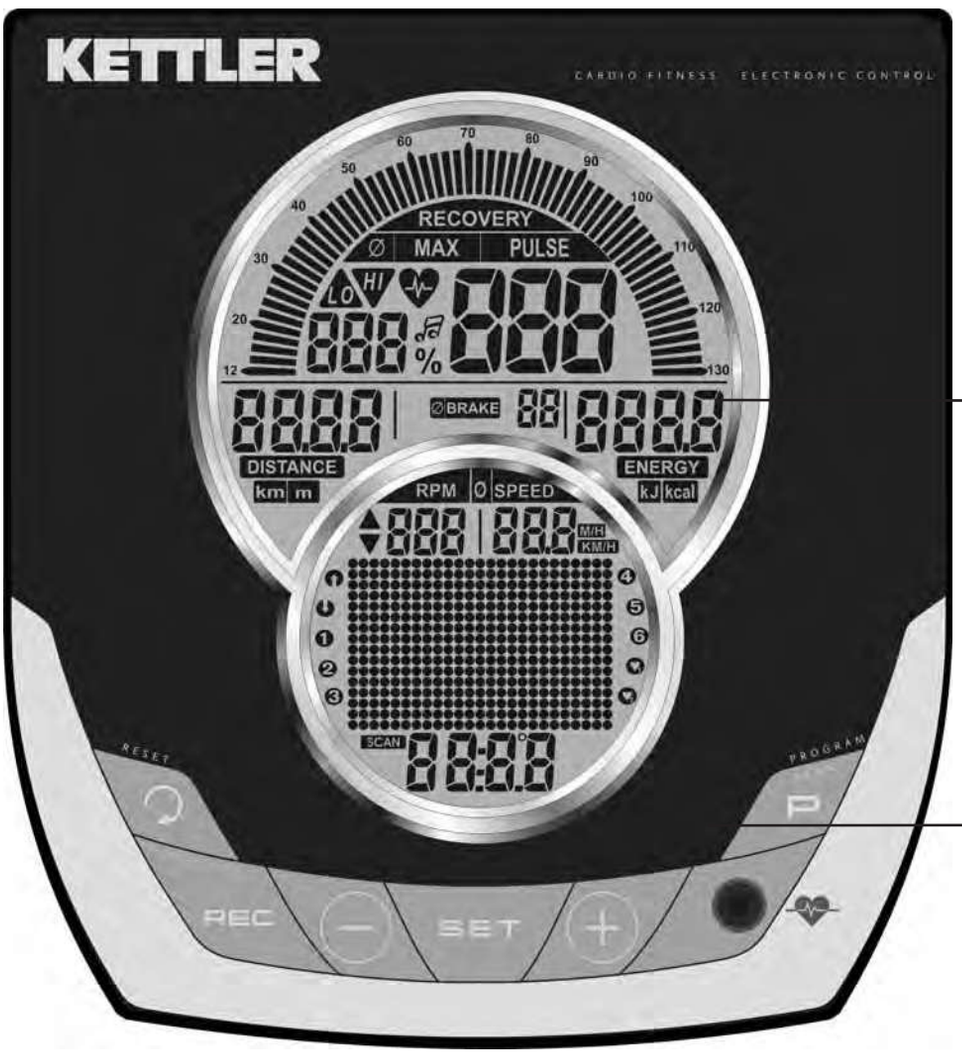
- The training device must be erected on an appropriate, fixed ground.
- The connections must be checked for firmness before the first start-up and also after ca. 6 days of operation.
- To prevent injuries resulting from wrong strain or excessive strain, the training device must only be used according to instructions.
- It is not recommended to put up the training device in wet places for a longer period of time because of corrosion.
- Check the functionality and the proper state of the training device regularly.
- The safety controls must be carried out by the user regularly and properly.
- Defect or damaged components must be replaced immediately. Use only original spare parts of KETTLER.
- The device must not be used until the repair has been carried out.
- The device's safety level can only be maintained, if it is checked regularly for damage and wear.

For your safety:

- **Before you start training, your general practitioner should find out, if you are fit for the training with this device in terms of health. The medical findings should be the basis of the structure of your training programme. Wrong or excessive training can lead to damage to your health.**

Short description

The electronics consists of a function range with buttons and an indicating range (display) with variable symbols and graphics.

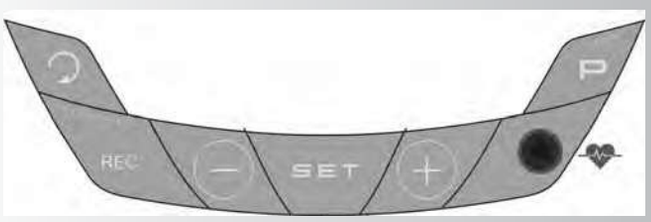


Indicating range

Display

Function range

Buttons



Short description

Function range

The six buttons are briefly explained in the following.

The precise use is explained in the individual chapters. In these descriptions, the names of the functional buttons are used in the same way.

SET (press briefly)

This functional button is for displaying input data. The set data is accepted.

SET (press for a longer period of time)

When displaying all segments: call “individual settings”

Reset

By means of this functional button the current display is deleted for a restart.

Programme

By means of this functional button the various programmes are selected.

Pressing again > next programme

Pressing for a longer period of time> sweep of programme

Minus - / Plus + buttons

By means of these functional buttons values are changed in the various menus before the training and the strain is adjusted during training.

- further “Plus”
- back to “Minus”
- pressing for a longer period of time > quick change
- pressing “Plus” and “Minus” together:
- strain goes to Level 1
- programmes go to Original
- input of values goes to Off

RECOVERY

By means of this functional button the recovery pulse function is started.

Note:

Further functions of the buttons are explained in the operating instructions where appropriate.

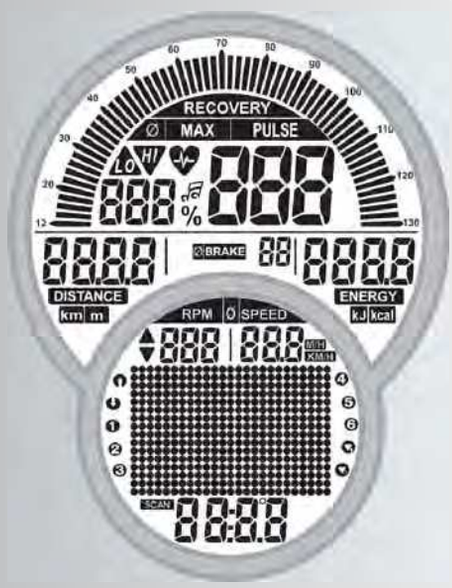
Measuring the pulse

The measurement of the pulse can be carried out by means of (3) sources:

1. Ear clip -
   the plug is put into the socket.
2. Chest belt (plug-in receiver required)
   Please observe the respective instructions.
3. Hand pulse

Indicating range / Display

The indicating range informs on the various functions and respectively selected setting modes.



Programmes: Count Up / Count Down

The programmes differ in their mode of counting.

Programms

Strains beyond the time or distance
Default profiles 1-6

Pulse-controlled programmes: HRC1/HRC2

Target pulse beyond the time
Two programmes that control the strain by a preset pulse value.

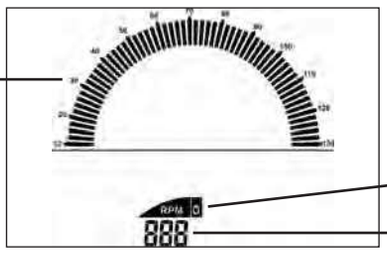
Display values

The example displays show the operation as home trainer.

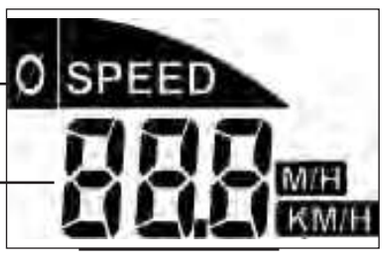
If the revolutions per minute correspond to the example displays the values for speed and distance are lower for cross trainers.

At 60 min-1 (**RPM**)
Home trainers: = 21,3 km/h
Exercise bikes: = 9,5 km/h

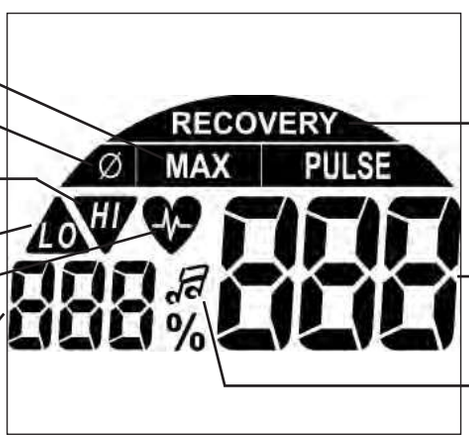
Pedalling frequency



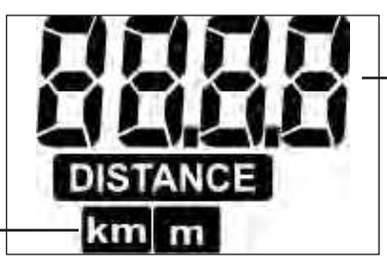
Speed



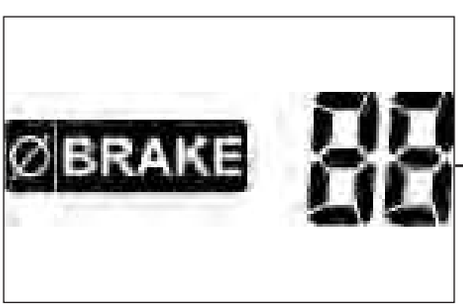
Puls



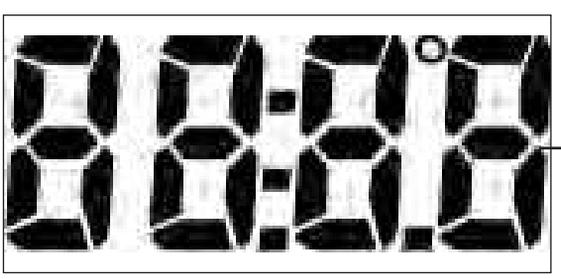
Distance



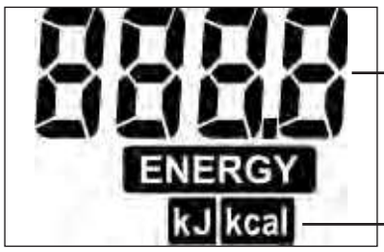
Level of strain



Time



Energy consumption



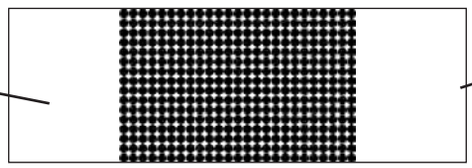
Value 0 – 9999

Dimension adjustable

Points

Display of text and values

Strain profile
1 point (height) = 1 Level
1. row = Level 1



1 column corresponds to 1 minute or in case of home trainers: 400 m or 0.2 miles and in case of cross trainers: 200 m or 0.1 miles

25 rows

Quick start (Introduction)

Start of training:

without special settings

- Image shown after switch-on
  Display of total kilometres "**odo**"
- After 5 seconds: ***Display*** "Count Up"; all values indicate 0;
  Strain shows Level 1
- Start of training

Display
Scale, Pulse (if measurement of pulse is active), distance, level, energy, time, revolutions, speed and time

Change of the strain during training:

- "Plus": display value next to "BRAKE" is increased in steps of 1.
- "Minus" reduces in steps of 1

Continuation of the training with this setting. Changes of strain in the meantime are possible at any time.

End of training

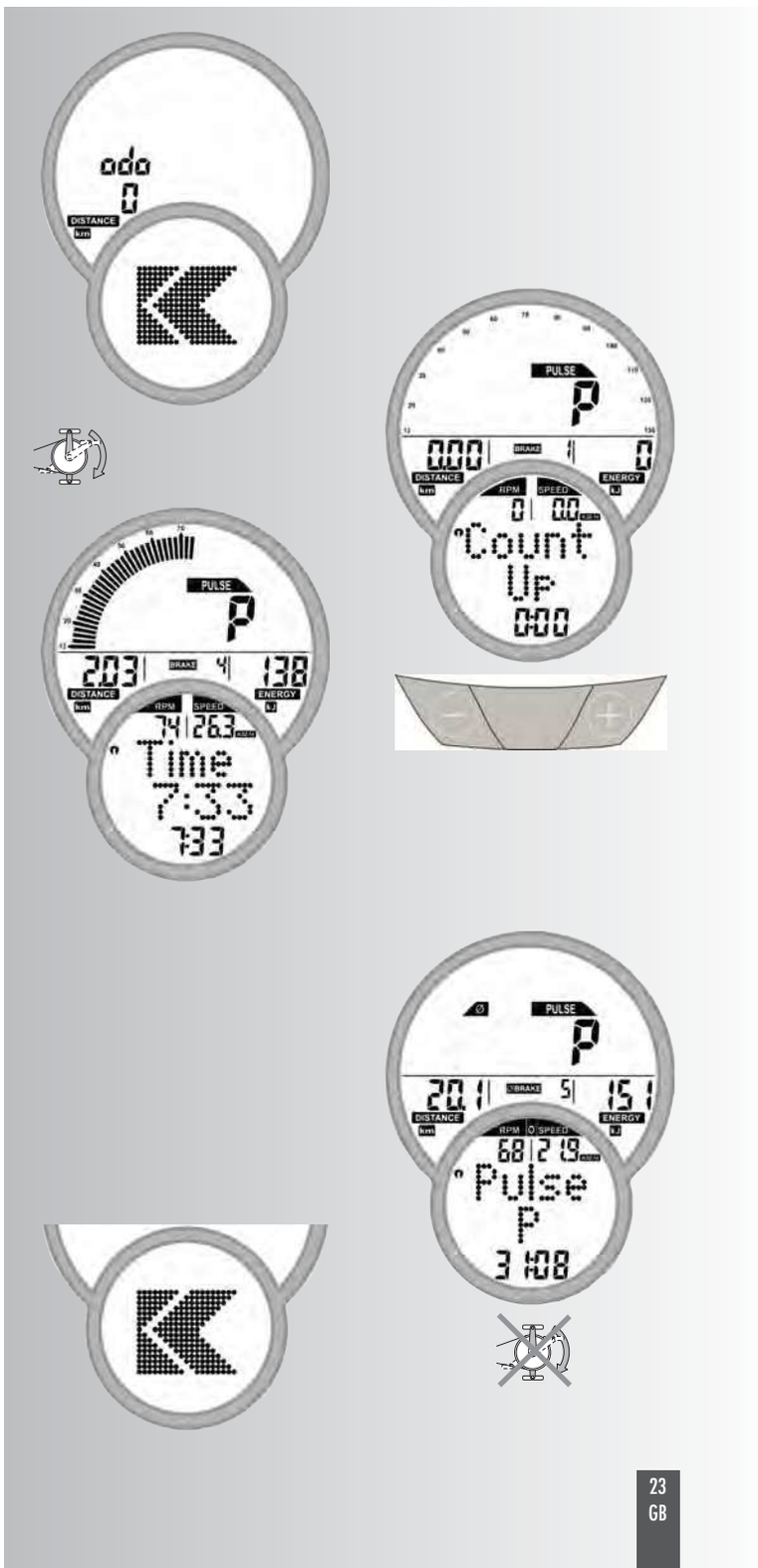
- Average values (Ø):

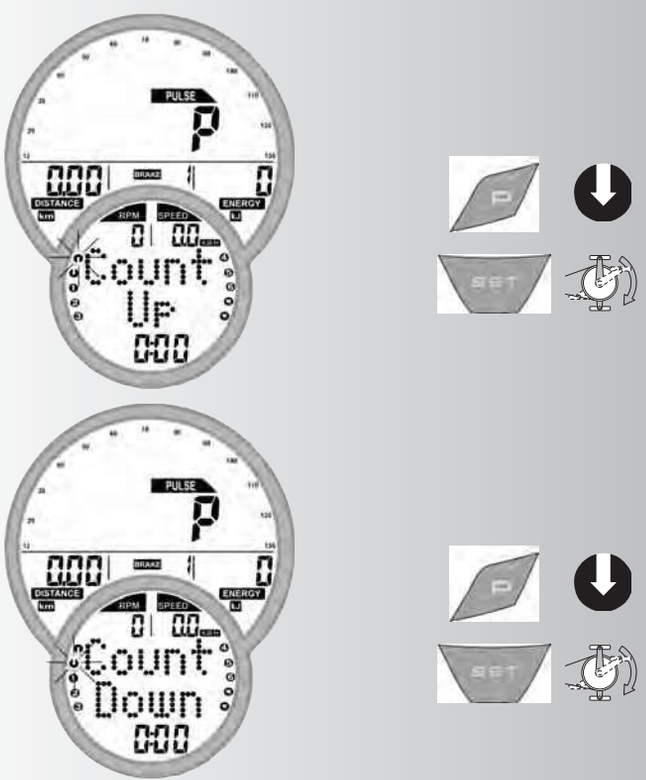
Display
Pulse (if measurement of pulse is active), level, revolutions and speed

- Total values
  Distance, energy and time

Standby operation

The display goes to standby operation 4 minutes after the end of training. Press any button, display re-starts with "Count Up".





Training

The computer is equipped with 10 training programmes. They clearly differ in strain intensity and duration.

1. Training by defaults of strain

a) Manual strain input
- (PROGRAM) "Count Up"
- (PROGRAM) "Count Down"

b) Strain profiles
- (PROGRAM) "1" – "6"

2. Training by defaults of pulse

Manual defaults of pulse
- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

Training by defaults of strain

a) Manual strain input
(PROGRAM) "Count Up"
- Press "PROGRAM" until: ***display*** "Count Up"
  Start training, all values count up.

Or
- Press "SET": default range
- "Plus" or "Minus": change strain.
  Start of training, all values count up.

(PROGRAM) "Count Down"
- Press "PROGRAM" until: ***Display:*** "Count Down"
- The programme counts down > 0 from the entered values. If nothing is entered, the training starts in the programme "Count Up". For the start of the programme at least one input for distance, time or energy must be entered.
- Press "SET": default range

Default range
Display: distance default "Dist"

Distance default
- Enter values by means of "Plus" or "Minus" (e.g. 14.00)
  Confirm by means of "SET".

Display: Next menu time default "Time"

Time default
- Enter values by means of "Plus" or "Minus" (e.g. 45:00)
  Confirm by means of "SET".

Display: Next menu energy default "Energ."

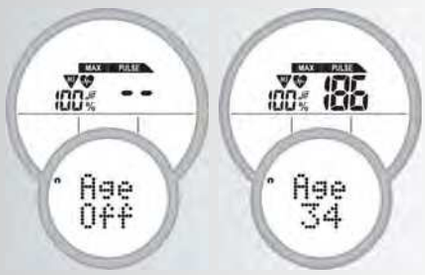
Energy default
- Enter values by means of "Plus" or "Minus" (e.g. 1500)
  Confirm by means of "SET".

Display: Next menu Age default "Age"

Age input
The input of the age serves to determine and control the maximum pulse (Symbol HI, warning sound, if activated).

- Enter values by means of "Plus" or "Minus" (such as 34). Based on it, the maximum pulse of 186 is calculated according to the formula (220 – Age)
  Confirm by means of "SET".

Display: next menu selection of target pulse "Fat 65%"



Selection of target pulse

- Select by means of "Plus" or "Minus"
- Fat burning 65%, Fitness 75%, Manual 40 – 90%
  Confirm by means of "SET" (e.g. Manual 40 – 90%)
- Enter values by means of "Plus" or "Minus" (e.g. Manual 83)
  Confirm by means of "SET" (default mode completed)

Display: readiness for training with all defaults

Or

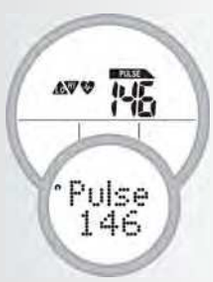
Target pulse (40 – 200)

- Deselect the age input by means of "Plus" or "Minus".
  Display: "AGE OFF"
  Confirm by means of "SET".

Display: next default "target pulse" (Pulse)

- Enter value by means of "Plus" or "Minus" (e.g. 146)
  Confirm by means of "SET" (default mode completed)

Display: readiness for training with all defaults



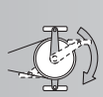
Note:

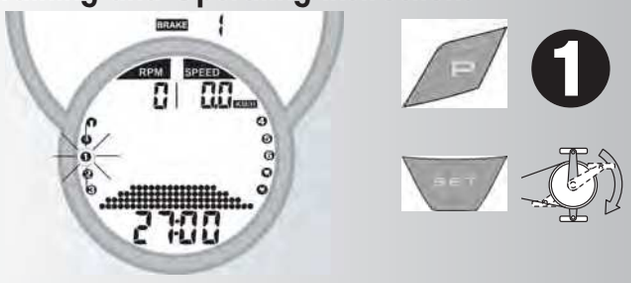
- An overview of all setting possibilities in the programmes is summarised in the tables (see page 13).
- The defaults are lost in case of "Reset". If in case of individual settings "Storage of defaults" is activated (page 14), the pulse defaults will remain. When calling Count Up / Count Down for the next time, the data is accepted.

Readiness for training

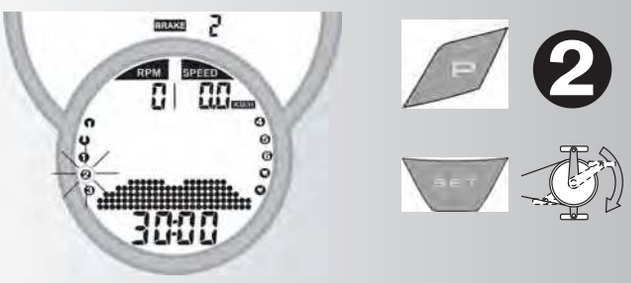
Strain

- Change strain by means of "Plus" or "Minus". Start of training by pedalling.

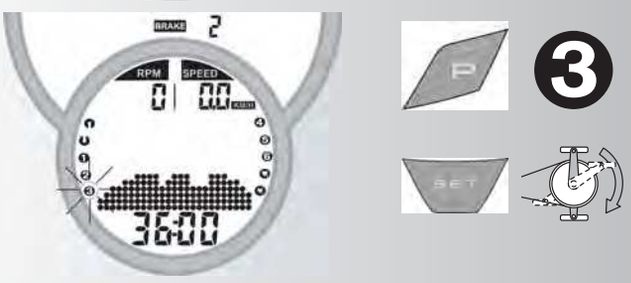




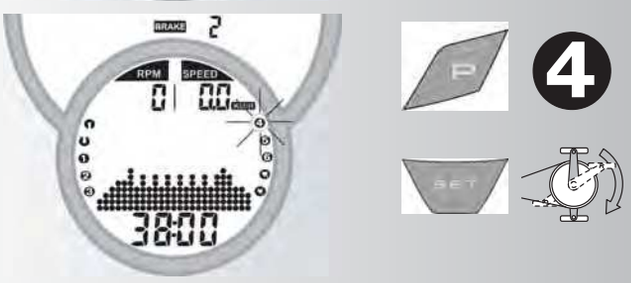
1



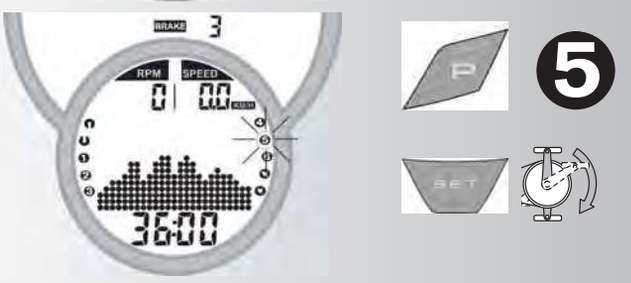
2



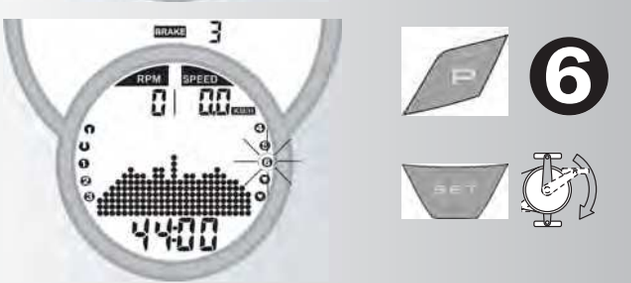
3



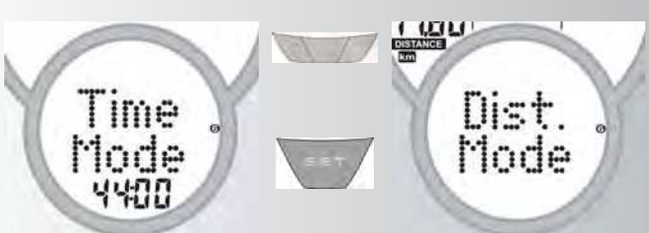
4



5



6



b) strain profiles (PROGRAM) “1” – “6”

All profiles are selected by pressing “PROGRAM”.

e.g. ***Display:*** “1”

Fitness beginners I; strain level 1-4, 27 min.

Press “SET”: default range,

Start of training

- Press “PROGRAM” until: ***display*** “2”
  Fitness beginners II; strain level 1-5, 30 min.
  Press “SET”: default range,

Start of training

- Press “PROGRAM” until: ***display*** “3”
  Advanced I; strain level 1-6; 36 min.
  Press “SET”: default range

Start of training

- Press “PROGRAM” until: ***display*** “4”
  Advanced II; strain level 1-7, 38 min.
  Press “SET”: default range

Start of training

- Press “PROGRAM” until: ***display*** “5”
  Professional I; strain level 1-9, 36 min.
  Press “SET”: default range

Start of training

- Press “PROGRAM” until: ***display*** “6”
  Professional II; strain level 1-10, 44 min.
  Press “SET”: default range

Start of training

Note:

The profile is compressed to 25 columns in the programme displays in case of times exceeding 25 min.

Defaults see table page 12.

Switching over time/distance

In the programmes 1-6 the switch-over is possible from the time mode to the distance mode in the default range.

- Set mode by means of “Minus” or “Plus”.
  Confirm by means of “SET”.

Display: readiness for training

The distance per column is 0.4 km (0.2 miles).

Cross ergometer: 0.2 km (0.1 miles)

2. Training by defaults of pulse

Manual defaults of pulse

(PROGRAM) "HRC1" Count Up"

- Press "PROGRAM" until: display: HRC1
- Press "SET": default range

Or

- Start training, all values count up.
  The strain is increased automatically until the target pulse is achieved (e.g. 130)

(PROGRAM) "HRC2" Count Down"

- Press "PROGRAM" until: display HRC2
- Press "SET": Default range
  The input and adjustment possibilities are analogous relating to the programme item "Count Down".
- Start of training
  The strain is increased automatically until the target pulse is achieved (e.g. 130)

Or

Start training

Note:

Initial strain

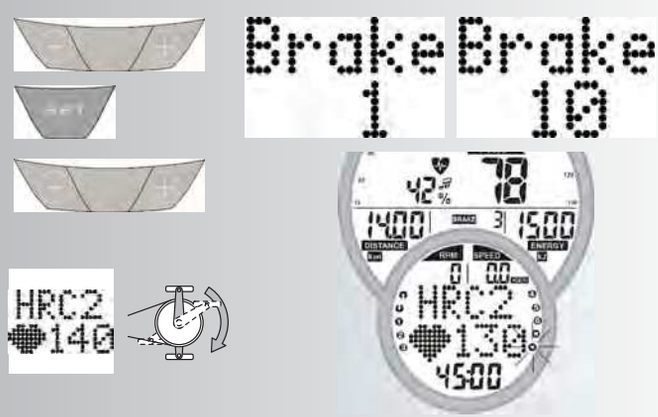
In HRC programmes the definition of the initial strain is possible in the default range from level 1-10.

- Enter values by means of "Plus" or "Minus" (e.g. 10)
  The strain is increased automatically from the entered level until the target pulse is achieved (e.g. 130)

Pulse

- The pulse value can be changed at this point (readiness for training) by means of "Plus" or "Minus", e.g. from 130 to 140.
  Start of training by pedalling.

Default possibilities: see table page 12



Note:

- KETTLER recommends the pulse measurement by means of the chest belt for HRC programmes
- A strain adjustment is realised for HRC programmes in case of deviations of +/- 6 heartbeats.

Training functions

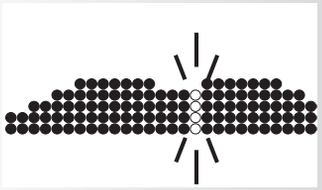
Display change during training

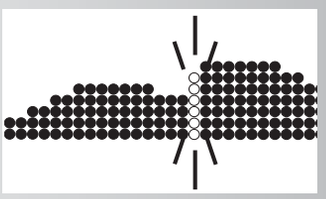
Adjustment manually

By means of "PROGRAM" the display changes in the following order in the item field: Time / RPM / Speed / Dist. / Pulse / Brake / Ener. / Time …

Adjustment automatically **(SCAN)**

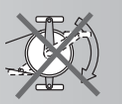
Press "PROGRAM" button for a longer period of time until the SCAN symbol appears on the display. Change of the displays at intervals of 5 seconds. The SCAN function is ended by re-pressing the "PROGRAM" button, recovery function or interruption of training.





Adjustment of the strain profile

If the strain is adjusted during the programme flow, the change appears from the flashing column to the right. The columns left of it show the realised strain levels and remain unchanged.



Interruption/end of training

The electronics detects an interruption of the training in case of less than 10 pedal revolutions/min or pressing "RECOVERY". The achieved training data is shown. Pulse, strain, revolutions and speed are shown as average values with Ø symbol.

Change to the current display by means of "Plus" or "Minus".

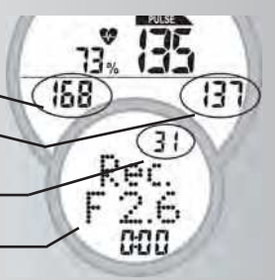
The training data is shown for 4 minutes.

If you do not press any buttons during this period and do not exercise, the electronics switches over to standby mode.

Resumption of training

If the training is continued within 4 minutes, the last values will also be counted or counted down.

RECOVERY function



Pulse value at REC start

Pulse value after REC end

Difference (REC start-REC end)

Fitness mark

Measuring the recovery pulse

The electronics reversingly measures your pulse for 60 seconds and determines a fitness mark.

Press "RECOVERY" at the end of the training. The current pulse value (in the figure "168") is stored. After 60 seconds the pulse value (in the figure "137") is stored again. The difference between both values (in the figure "31") is shown, based on which a fitness mark (in the figure "F 2.6") is determined. The display ends after 10 seconds.

"RECOVERY" or "RESET" interrupts the function.

If no pulse is measured at the beginning or end of the time return, an error message will appear.

Input and functions

Training	Stillstand	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2
Strain	Strain	✔	✔								
Profile	Profile			✔	✔	✔	✔	✔	✔		
	Distance		✔								✔
	Time		✔								✔
	Energy		✔								✔
	Max. Pulse	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	or										
	Fat burning 65% or Fitness 75% or Manually 40-90%	✔	✔							✔	✔
	→ Target pulse 40-200	✔	✔							✔	✔
	Time/Distance Swichover			✔	✔	✔	✔	✔	✔		
	Recovery	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔

Display in case of pulse events

Value / Input			%	Exceeding HI	Exceeding LO	Exceeding MAX	Exceeding ♫
Maximal Pulse 121-210			✔	+1		+1	+1
Off							
Target pulse		Fat burning	65%				
or	Fitness	75%	✔	+11	–11*		
or	Manually	40-90%					
→ Target pulse		40-200			+11	–11*	

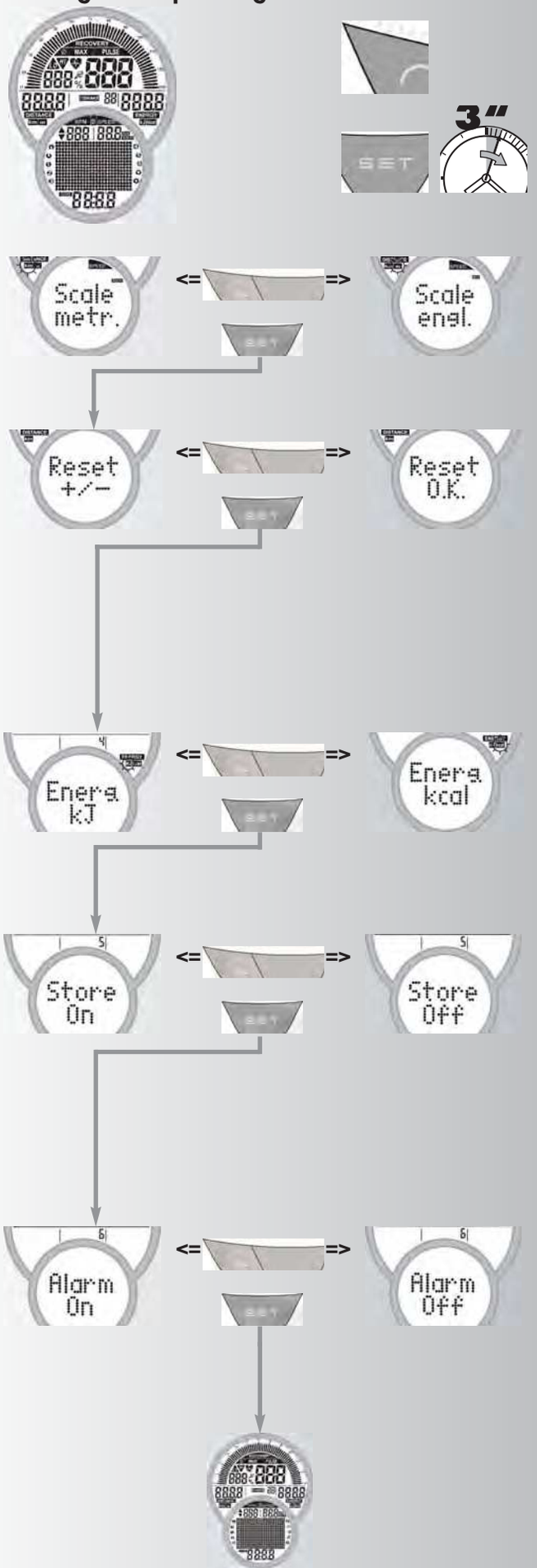
*note: appears only, if the target pulse was achieved once

If the entered training pulse (-11 beats) is undercut, the ***symbol*** "*LO*" is shown.

If it is exceeded (+11 beats) the ***symbol*** "*HI*" is shown.

If the maximum pulse is exceeded, the "HI" arrow is flashing and the writing "MAX" is shown.

If the "alarm sound in case of exceeding the maximum pulse" is activated in individual settings (page 13), additional sounds are output.



Individual settings

Proceed according to the figure on the left:

Press "RESET"

Display: all segments

Now press "SET" for a longer period of time: menu: individual settings

Display: Scale

1. Display of the unit in kilometres / miles

Press "Plus" or "Minus"

Function: Selection kilometres or miles display

Press "Set": the selected unit is accepted and change to the next setting

Display: Reset +/– Total kilometers

2. Deletion of total kilometres

Press "Plus" + "Minus" together

Function: Deleting Display: "Reset O.K."

Press "Set": change to the next setting

Or: Skipping Deletion of the total values, only press "SET"

Display: Energ.

3. Display of the energy consumption in kJoule / kcalorie

Press "Plus" or "Minus"

Function: Selection of the energy consumption display

Press "Set": the selected unit is accepted and change to the next setting

Display: Store

4. Storage of defaults

Press "Plus" or "Minus"

Defaults for distance, time, energy, age, target pulse are permanently stored

Function:

ON = Storage also after "Reset"

Off = Storage until next "Reset"

Press "Set":

Change to the next setting

Display: Alarm

5. Alarm sound in case of exceeding the maximum

Press "Plus" or "Minus"

Function: Switching on or off the alarm sound.

Press "Set": the selected setting is accepted and "restart" of the display.

General Instructions

Exercise bike

Speed calculation
60 pedal rotations per minute result in a speed of 21.3 km/h.

Crosstrainer

Speed calculation
60 pedal rotations result in a speed of 9.5 km/h.

Fitness value calculation

The computer calculates and assesses the difference between load pulse and recovery pulse and your resulting "fitness value" on the basis of the following formula:

$$\text{Note (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = load pulse P2 = recovery pulse

Value 1 = very good Value 6 = unsatisfactory

The comparison of load and recovery pulse is a simple and fast method to control your physical fitness. The fitness value is a value of orientation with regard to your ability to recover after physical load. Before you press the recovery pulse button and have the computer calculate your fitness value you should train in your load range for a longer time, this means for at least 10 minutes. With regular cardiovascular training you will notice that your "fitness value" will improve.

System Sounds

Switching On
On switch-on during the segment test a small sound is emitted.

Programme End
A programme end (profile programme, countdown) is indicated by a short sound.

Maximum Pulse Overrun
If the preset maximum pulse is exceeded by one pulse beat then 2 short sounds are emitted every 5 seconds.

Error Display
In the case of errors, e.g. a recovery can not be carried out without a pulse signal, then 3 short sounds are emitted.

Switch On/Off Automatic Scan Function
When activating and deactivating the automatic Scan Function, a short sound is emitted.

Time/Distance Switch

In the programs 1-6, switchover from time to distance mode is possible in the default section.

The distance per column is
Exercise bike: 0.4 km (0.2 miles).

Crosstrainer: 0.2 km (0.1 miles)

Profile Display during Training

At the start the first column flashes. According to the flow it moves further to the right.

And in profiles over 25 minutes it reaches the middle (column 13). Then the profile moves from the right to the left. If the profile end appears in the last column (column 25), the flashing column moves further to the right until the end of the programme.

Average Calculation

The average value is calculated per training unit.

Instructions for Pulse Measurement

The pulse calculation starts when the heart flashes in the display in rhythm with your pulse rate.

With Ear Clip
The pulse sensor works with an infrared light and measures the translucency changes of your skin, which are caused by your pulse beat. Before you tuck the pulse sensor onto your earlobe, rub it 10 times forcefully to increase the blood circulation.

Avoid interference impulses.

- Fasten the ear clip carefully onto your ear lobe and find the most opportune moment for its removal (heart symbol flashes without interruption).
- Do not train directly under strong light e.g. neon lights, halogen lights, spotlights, beams or sunlight.
- Totally remove all vibrations and shaking of the ear sensor including cables. Always secure the cable with clips to your clothing or even better to a sweatband.

With Hand Pulse
The extra-low voltage generated through the contraction of the heart is recorded through the hand-sensors and assessed by the electronics.

- Always grip the contact areas with both hands.
- Avoid gripping jerkily.
- Hold the hands calmly and avoid contractions and rubbing on the contact areas.

With Chest strap
Observe the relevant instructions.

Failures in the pulse display

Should there once be any problems with pulse detection, please check the above mentioned points once again.

Comment

Only **one** way of pulse measurement is possible **either** with ear clip **or** hand pulse **or** Chest strap. If there is no ear clip or plug receiver in the pulse socket then the hand pulse measurement is activated. If there is contact between the ear clip/plug receiver in the pulse socket, then the hand pulse measurement is automatically deactivated. It is **not** necessary to remove the plug of the hand pulse sensors.

Faults in the Training Computer

Press the Reset Key

Training Instructions

Sports medicine and training science use ergometry, among other things, for the examination of the functional capability of heart, circulation and respiratory system.

You can find out whether or not you have achieved the desired effect from your training after several weeks using the following method:

1. You manage a particular endurance performance with less heart / circulation performance than previously
2. You sustain a particular endurance performance with the same heart / circulation performance over a longer period.
3. You recover more quickly than previously after a particular heart / circulation performance.

Guide values for the endurance training

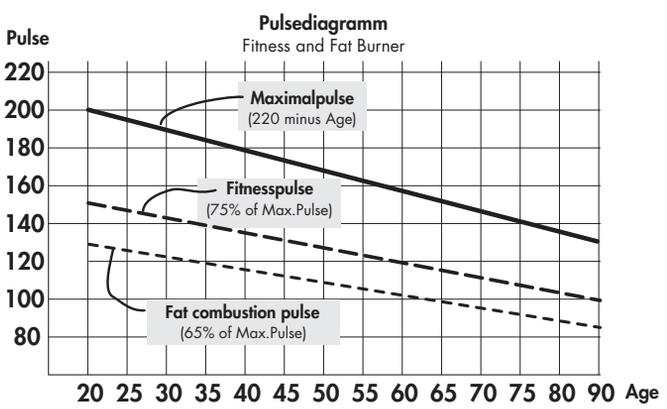
Maximum pulse: maximum strain means the reaching of the individual maximum pulse. The maximum achievable heart rate is dependant on age.

Here, the following empirical formula applies: the maximum heart rate per minute corresponds to 220 heart beats minus age in years.

Example: age 50 years -> 220 – 50 = 170 pulse / min.

Load Intensity

Load pulse: the optimum intensity of load is reached at 65–75% (see also diagram) of the maximum pulse. This value changes depending on age.



Extent Of Load

Duration of a training unit and its frequency per week:

The optimum extent of load is attained, if 65–75% of the individual heart / circulation performance is achieved over a longer period.

Empirical Formula:

Training frequency	Duration of training
daily	10 minutes
2–3 times a week	20–30 minutes
1–2 times a week	30–60 minutes

The beginner's training can be planned as follows in the first 4 weeks:

Training frequency	Extent of training session
	1st week
3 times a week	2 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training
	2nd week
3 times a week	3 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 3 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training
	3rd week
3 times a week	4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 3 minutes of training
	4th week
3 times a week	5 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training

It is recommended that you perform approx. 5 minutes of exercises before and after every training unit, in order to warm up and cool down. There should be a training-free day between each two consecutive training units, if you prefer training sessions of 20-30 minutes 3 times a week later on in your training. Otherwise, there is no reason why you should not train daily.

Glossary

Recovery
Recovery pulse measurement at the end of the training. From start and end pulse of one minute the deviation and a fitness grade are determined. With the same training, the improvement of this grade is a measure for fitness increase.

Reset
Deletion of the display contents and restart of the display.

Programs
Possibilities for training, which require manual or program-determined loads or target pulses.

Profiles
Change of loads over time or distance represented in the points field.

Dimension
Units for display of km/h or mph, kjoule or kcal

Energy
Calculates the energy turnover of the body

Control
The electronic equipment controls the load or the pulse for manually entered or default values.

Points field
Display section with 25 x 16 points for representation of load and pulse profiles as well as text and value display.

Pulse
Recording of the heartbeat per minute

MaxPulse(s)
Calculated value from 220 minus years of age

Target pulse
Manual or program-determined pulse value, which is to be calculated.

Fat burning pulse
Calculated value of: 65 % MaxPuls

Fitness pulse
Calculated value of: 75 % MaxPuls

Manual
Calculated value of: 40 – 90 % MaxPuls

Age
Here an entry for calculation of the maximum pulse.

HI symbol
With "HI" displayed, a target pulse is too high by 11 beats. With HI blinking, the maximum pulse is exceeded.

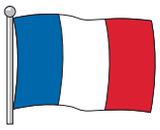
LO symbol
With "LO" displayed, a target pulse is too low by 11 beats.

Menu
Display, in which values are to be entered or selected.

Glossary
Collection of attempts for explanation.

Performance table

Date	Restpulse	Stress pulse	Recovery pulse	Slope	Time (min)	Distance (km)	Energy consumption (Kcal)	Fitness Mark



Sommaire

Instructions relatives à la sécurité 34
- Service 34
- Votre sécurité 34

Description brève 35
- Étendue des fonctions / touches 36
- Étendue de mesure / écran 37
- Valeurs affichées 38-39

Démarrage rapide (familiarisation avec l'appareil) 39
- Début de l'entraînement 39
- Fin de l'entraînement 39
- Mode veille (Standby) 39

Entraînement

... par rapport aux charges 40
- Count-Up 40
- Count-Down 40
- Domaine d'objectifs 40
  Distance 40
  Temps 40
  Énergie 40
  Âge 41
  Sélection du pouls souhaité (fat / fit / Man.) 41
- Entrée du pouls souhaité 41
- Préparation à l'entraînement 41
- Profil des charges 1-6 42
- Basculement Temps / distance 42

... par rapport au pouls
- HRC1 – Count-Up 43
- HRC2 – Count Down 43

Fonctions d'entraînement 43
- Changement d'affichage 43
- Ajustage du profil 44
- Interruption / fin de l'entraînement 44
- Reprise de l'entraînement 44
- Récupération (mesure du pouls de récupération) 44

Données et fonctions 45
- Tableau : données / fonctions 45
- Tableau : fluctuation du pouls 45

Réglages individuels 46
- Sélection : affichage Km / miles
- Suppression du kilométrage total 46
- Sélection : affichage Joule / Kcal 46
- Enregistrement des données 46
- Signal d'alarme ON / OFF 46

Indications d'ordre général 47
- Home trainer / cross trainer 47
- Calcul fitness 47
- Système de sonneries
- Affichage du profil durant l'entraînement 47

Calcul de la valeur moyenne 47
- Indications pour la mesure du pouls 47
  Avec clip d'oreille 47
  Avec pouls de la main 47
  Avec ceinture thoracique 47
- Problèmes de l'ordinateur 47

Instructions d'entraînement 48
- Entraînement longue durée 48
- Intensité des charges 48
- Étendue des charges 48

Glossaire

G 49

Ce symbole indique que le mot correspondant est répertorié dans le glossaire. Le terme concerné y est expliqué.

Instructions relatives à la sécurité

En vue de votre propre sécurité, veuillez vous conformer aux indications mentionnées dans les points suivants :

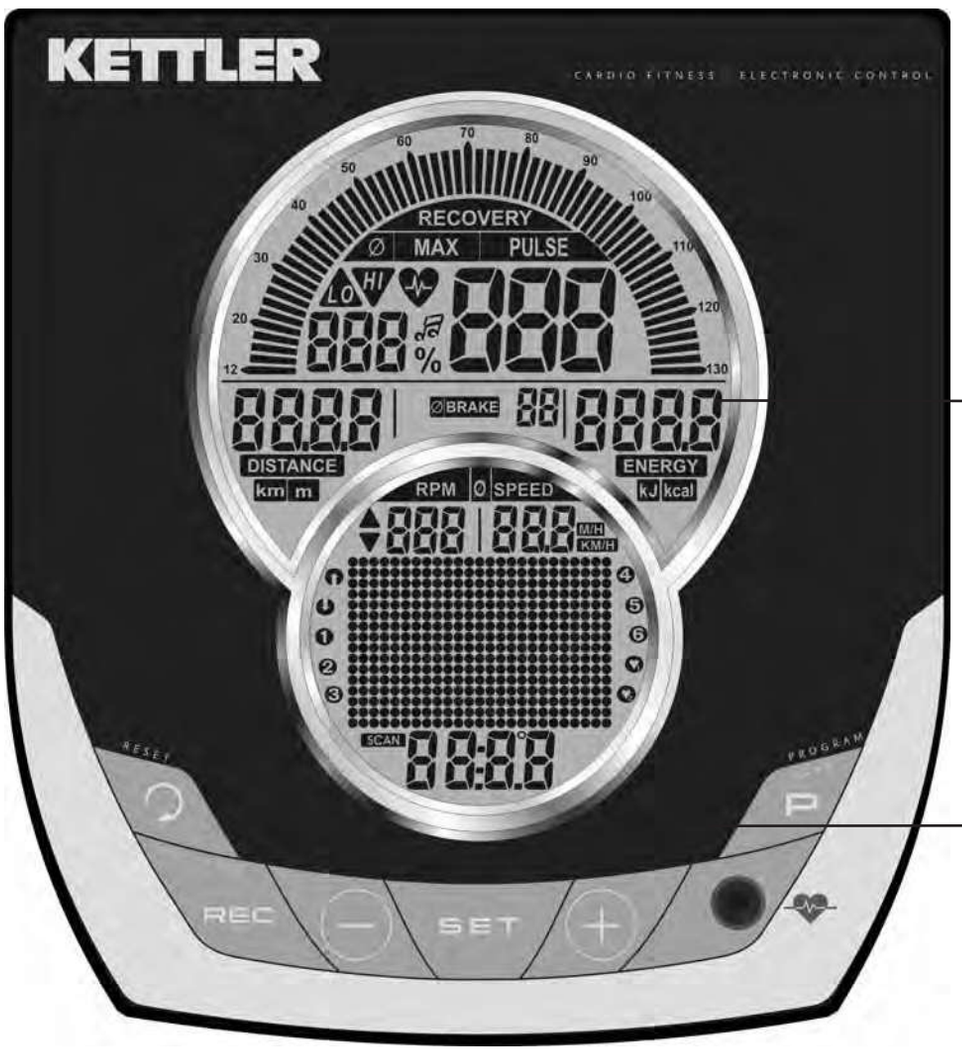
- Le montage de l'appareil d'entraînement doit être effectué sur un sol approprié ; solide, plat et stable.
- Avant la première utilisation, et tous les 6 jours de fonctionnement, vérifiez que tous les éléments de jonction sont bien fixés.
- Afin d'éviter tout risque de blessure suite à une charge trop élevée ou erronée, veuillez toujours utiliser l'appareil en vous conformant aux instructions.
- L'installation à long terme de l'appareil dans une pièce humide n'est pas recommandée, en raison des risques de rouille.
- Vérifiez régulièrement le bon fonctionnement et le bon état de votre appareil d'entraînement.
- Les contrôles techniques de sécurité incombent à l'utilisateur de l'appareil, et doivent être effectués de façon régulière et appropriée.
- Les éléments défectueux ou endommagés doivent être immédiatement remplacés. Pour se faire, n'utilisez que des pièces de remplacement originales de marque KETTLER.
- L'appareil ne doit pas être utilisé tant qu'il n'a pas été parfaitement remis en état.
- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être assuré qu'à condition d'effectuer des vérifications régulières quant à l'usure et les dommages éventuels.

Pour votre sécurité :

- **Avant toute utilisation de l'appareil, veuillez vous assurer auprès de votre médecin que vous ne présentez aucune contre-indication concernant l'entraînement avec cet appareil. Le résultat médical constitue la base de référence pour établir votre programme d'entraînement. En effet, un entraînement inadapté ou excessif peut comporter des risques pour votre santé.**

Description brève

L'électronique possède une étendue de fonctions accessibles au moyen de touches, ainsi qu'une étendue d'affichage (écran) comportant des symboles et graphiques variables

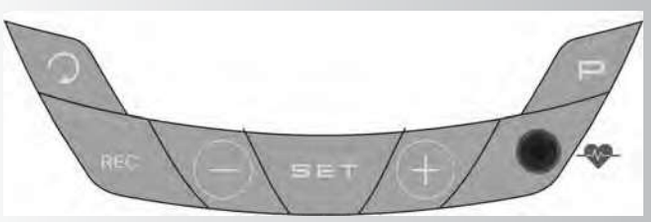


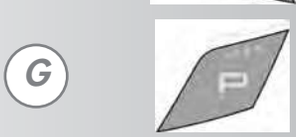
Zone d'affichage

écran

Zone des fonctions

touches





Brève introduction

Étendue des fonctions

Le rôle des six touches est expliqué ci-dessous.

Leur utilisation précise est expliquée dans les chapitres suivants. Dans ces descriptions, on utilisera les noms mentionnés ci-dessous pour désigner les touches de fonction.

SET (appuyer brièvement)

Cette touche permet d'accéder aux données. Les données paramétrées seront prises en compte.

SET (appuyer longuement)

Pour l'affichage de tous les segments : appel des « réglages individuels »

Reset

Cette touche permet d'annuler l'affichage actuel et réinitialise les données pour un nouveau démarrage.

Programm

Grâce à cette touche, vous pouvez sélectionner différents programmes.

Appui normal : > programme suivant

Appui prolongé : > exécution du programme

Touches moins - / plus +

Ces touches permettent de modifier les valeurs de différents menus, et permettent le réglage de l'intensité des charges lors de l'entraînement.

- Suivant : appuyer sur la touche « plus »
- Ou précédent : appuyer sur la touche « moins »
- Appui prolongé : > changement rapide
- Appui sur « plus » et « moins » en même temps :
- La charge revient a **u niveau 1**
- Les programmes reviennent àu **l'état initial**
- Les valeurs entrées reviennent sur **off**

RECOVERY

Cette touche permet d'enclencher la fonction de pouls de récupération.

Remarque :

Les autres fonctions des touches seront expliquées ultérieurement dans ce mode d'emploi.

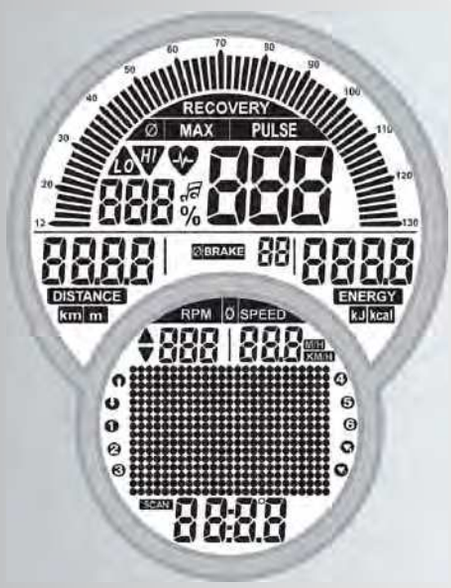
Mesure du pouls :

La mesure du pouls peut être prise par trois procédés différents :

1. Clip d'oreille – la fiche sera introduite dans la prise.
2. Ceinture thoracique (nécessite un récepteur pour la fiche) Veuillez suivre les instructions correspondantes.
3. Pouls de la main

Zone d'affichage / écran

La zone d'affichage vous renseigne sur les différentes fonctions et le mode de réglage sélectionné.



Programme : Count Up / Count Down

Les programmes se différencient par leur numéro

Programmes

Charges temps ou distance
Profils prédéterminés 1-6

Programmes commandés par pouls : HRC1 / HRC2

Pouls souhaité tout au long de l'entraînement
Deux programmes règlent la charge en fonction du pouls souhaité prédéterminé

Valeurs affichées

Les exemples d'affichage montrent le fonctionnement en tant que home-trainer.

Pour un même régime, le fonctionnement en tant que cross-trainer indiquera des valeurs d'exemple d'affichage plus faibles pour la vitesse et la distance.

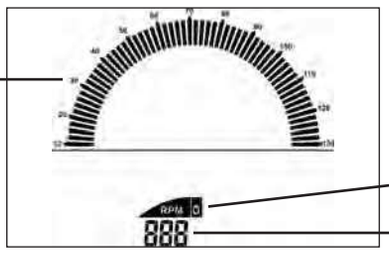
Pour 60 min -1 (**RPM**)

Home-Trainer = 21,3 km/h

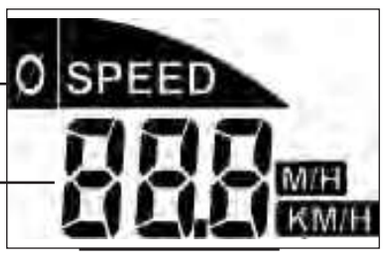
Cross-Trainer = 9,5 km/ h

Mode d'emploi et instructions d'entraînement

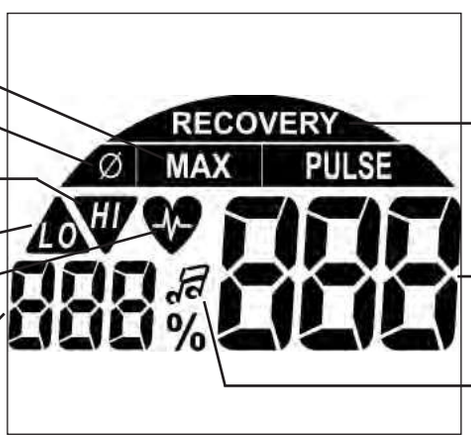
Graduations rotation pédales



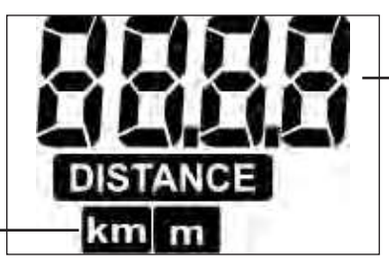
Vitesse



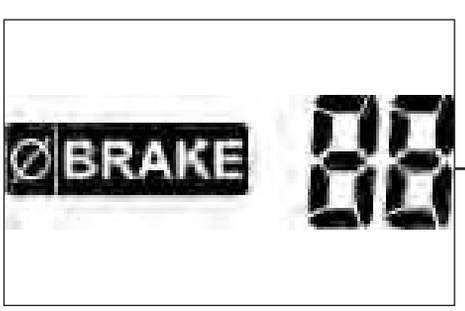
Pouls



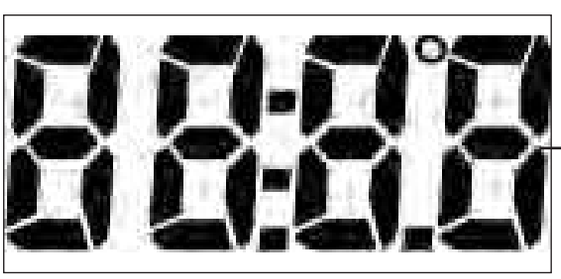
Distance



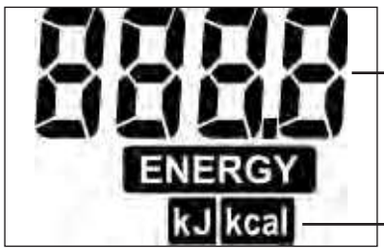
Niveau de charge



Durée



Dépense d'énergie



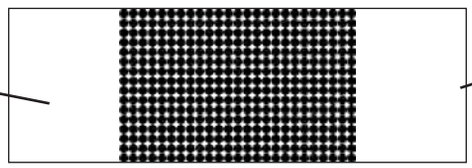
Valeur 0 – 9999

Unités réglables

Points

G

Affichage du texte et des valeurs



Profil des charges
1 point (hauteur) = 1 niveau
1ère série : niveau 1

1 colonne correspond à 1 minute ou, dans le cas du home-trainer : 400 m ou 0,2 miles dans le cas du cross trainer : 200 m ou 0,1 miles.

25 colonnes

Démarrage rapide (familiarisation avec l'appareil)

Début de l'entraînement :

Aucun réglage particulier

- Écran de bienvenue lors de la mise sous tension
  Affichage du nombre total de kilomètres « **odo** »
- Après 5 secondes : affichage « Count up » ;
  Toutes les valeurs sont sur zéro ;
  Charge de niveau 1
- Début de l'entraînement

Affichage

Échelle, pouls (au cas où l'enregistrement du pouls est activé), distance, niveau, énergie, durée, rotations, vitesse et temps.

Modification des charges pendant l'entraînement :

- « Plus » : la valeur d'affichage située à coté de « BRAKE » sera augmentée d'un cran
- « Moins » : réduit la valeur d'un cran

Poursuite de l'entraînement avec ces réglages. Il est possible de modifier les valeurs à tout moment.

Fin de l'entraînement

- Valeur moyenne (Ø) :

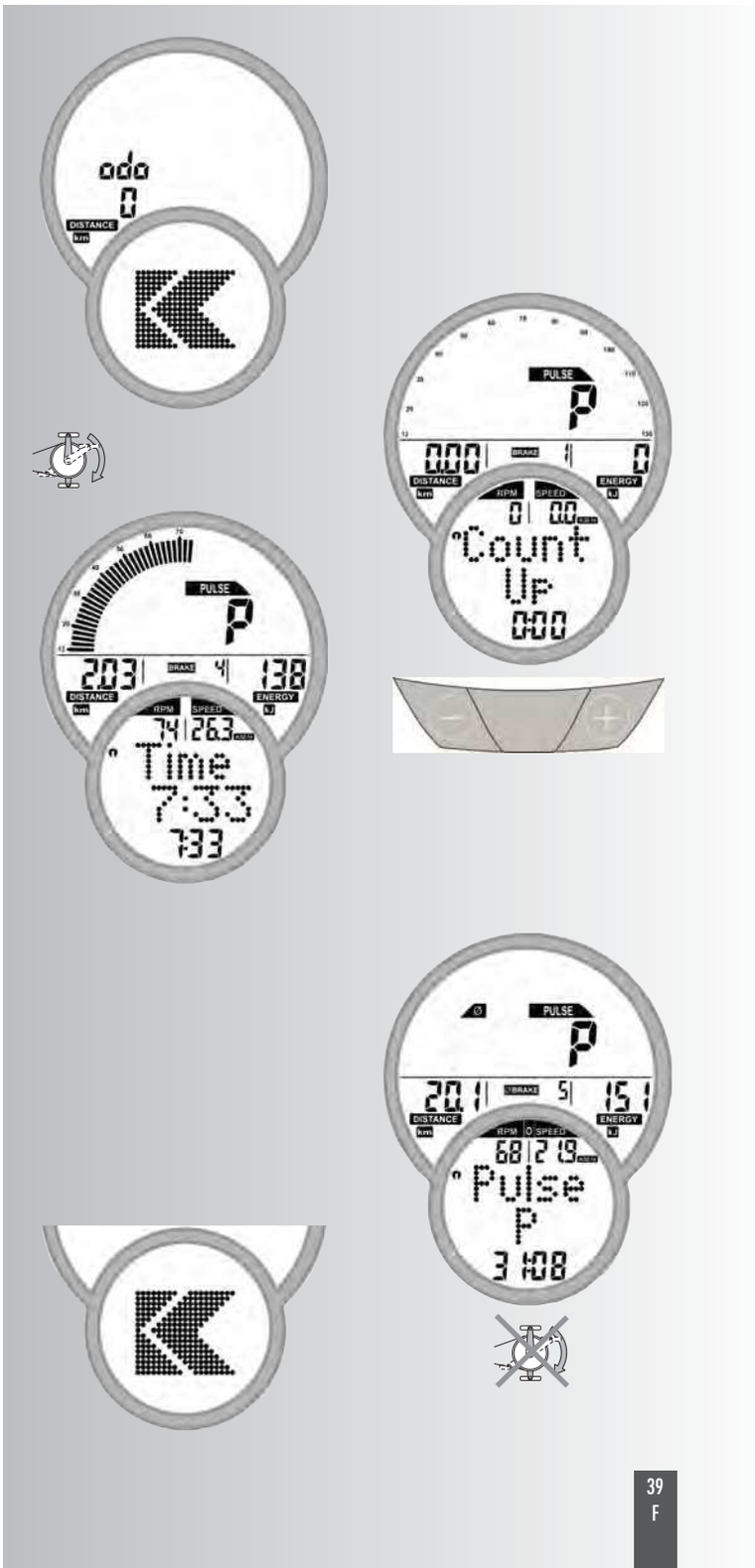
Affichage

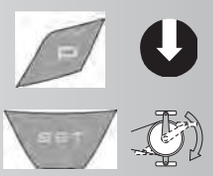
Pouls (si enregistrement pouls activé), niveau, rotations et vitesse

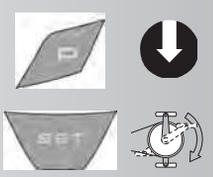
- Valeur totale
  Distance, dépense d'énergie et durée

Fonctionnement en veille (Standby)

L'affichage passe automatiquement en mode Standby, 4 minutes après la fin de l'entraînement. Appuyer sur une touche au choix ; l'affichage se met en marche de nouveau avec « Count up ».







Entraînement

L'ordinateur comporte 10 programmes d'entraînement différents. Ceux-ci se distinguent significativement par leur intensité de charge et leur durée.

1. Entraînement par rapport aux charges

a) Entrée manuelle des charges
- (PROGRAM) « Count Up »
- (PROGRAM) « Count Down »

b) Profil des charges
- (PROGRAM) « 1 »- « 6 »

2. Entraînement par rapport au pouls

Entrée manuelle du pouls
- (PROGRAM) « HRC1 Count Up »
- (PROGRAM) « HRC2 Count Down »

Entraînement par rapport aux charges

a) Entrée manuelle des charges
(PROGRAM) « Count Up »
- Appuyer sur la touche « PROGRAM » jusqu'à ce que « Count Up » s'affiche.
  Commencez l'entraînement, toutes les valeurs vont croissant.

Ou
- Appuyez sur la touche « SET » : zone d'entrée des données
- Modifiez les charges à l'aide des touches « Plus » ou «Moins » L'entraînement commence, toutes les valeurs vont croissant.

(PROGRAM) « Count Down »
- Appuyez sur la touche « PROGRAM » jusqu'à ce que « Count Down » s'affiche. Le programme fonctionne en comptant à partir de leur valeur donnée, vers des valeurs inférieures, mais > 0. Si vous n'entrez aucune valeur, l'entraînement commencera avec le programme « Count Up ». Vous devez au moins entrer les valeurs relatives à la distance, le temps et l'énergie, afin de démarrer le programme.
- Appuyez sur la touche « SET » : zone d'entrée des données

Zone d'entrée des données
Affichage : entrée de la distance « Dist »

Entrée de la distance
- Entrez la valeur à l'aide des touches « Plus » ou « Moins » (par ex. 14,00)
  Confirmez cette valeur en appuyant sur la touche « SET ».

Affichage : menu suivant, entrée de la durée « Time »

Entrée de la durée

Entrez la valeur à l'aide des touches « Plus » ou « Moins » (par ex. 45:00)

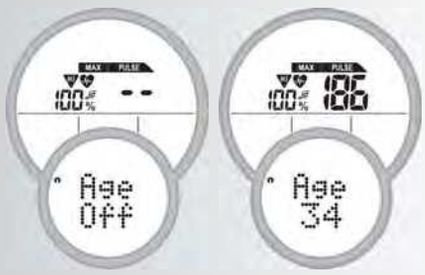
Confirmez cette valeur en appuyant sur la touche « SET ».
Affichage: menu suivant, entrée de la dépense d'énergie « Energ »

Entrée de la dépense d'énergie
- Entrez la valeur à l'aide des touches « Plus » ou « Moins » (par ex. 1500) Confirmez cette valeur en appuyant sur la touche « SET ». Affichage : menu Entrée de l'âge

L'entrée de l'âge
sert à déterminer et à surveiller le pouls maximal (symbole HI, signal sonore d'alarme si activé).

- Entrez la valeur à l'aide des touches « Plus » ou « Moins » (par ex. 34). A partir de cette valeur, un pouls maximal de 186 est calculé (220 – âge). Confirmez la valeur entrée en appuyant sur la touche « SET ».

Affichage : menu suivant, sélection de l'objectif de pouls « Fat 65% »



Sélection de l'objectif de pouls

- Faites votre sélection à l'aide des touches « Plus » ou « Moins »
- Brûlage des graisses 65 %, Fitness 75%, Manuel 40–90%
  Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « SET ».
- Entrez la valeur à l'aide des touches « Plus » ou « Moins » (par ex. Manuel 83)
  Confirmez la valeur entrée en appuyant sur la touche « SET » (fin du mode entrée de données)

Affichage : Prêt pour l'entraînement avec toutes les données

Ou

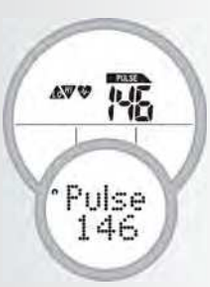
Objectif de pouls (40-200)

- Sélectionnez l'âge à l'aide des touches « Plus » ou « Moins ». Affichage ; « AGE OFF »
  Confirmez la valeur en appuyant sur la touche « SET ».

Affichage : entrée suivante « Objectif de pouls » (pulsations)

- Entrez la valeur à l'aide des touches « Plus » ou « Moins » (par ex. 146)
  Confirmez cette valeur en appuyant sur la touche « SET » (fin du mode d'entrée des données)

Affichage : prêt pour l'entraînement avec toutes les données



Remarque

- Un aperçu de toutes les possibilités de réglage des programmes est présenté dans les tableaux en page 12.
- Les données enregistrées seront perdues si vous appuyez sur « reset ». Si vous activez « enregistrement des données » lors de vos réglages individuels (page 14), les données concernant le pouls seront conservées. Ces données seront alors reprises lors du prochain programme Count up / Count Down.

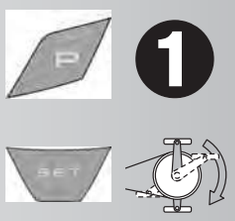
Prêt à l'entraînement

Charge

- ous pouvez modifier le niveau des charges à l'aide des touches « Plus » ou « Moins ».

L'entraînement commence dès que vous pédalez.

b) Profils des charges (PROGRAM) « 1 »- « 6 »
Vous pouvez choisir n'importe quel profil en appuyant sur

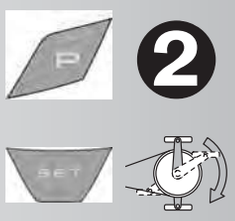


la touche « PROGRAM »

Par ex. ***Affichage :*** « 1 »

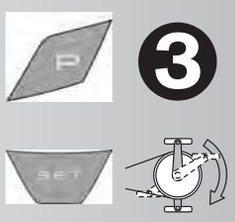
Débutant Fitness I ; charge de niveau 1 -4, 27 minutes

Appuyez sur « SET » : zone d'entrée des données, démarrage de l'entraînement



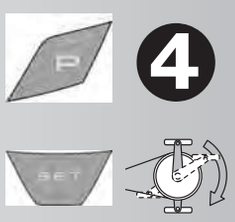
- Appuyez sur la touche « PROGRAM » jusqu'à ce que la valeur « 2 » ***s'affiche*** Débutant Fitness II ; charge de niveau 1-5, 30 minutes

Appuyez sur « SET », zone d'entrée des données, démarrage de l'entraînement



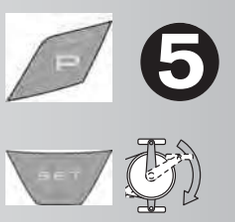
- Appuyez sur la touche « PROGRAM » jusqu'à ce que la valeur « 3 » ***s'affiche*** Avancé I ; charge de niveau 1–6, 36 minutes

Appuyez sur « SET », zone d'entrée des données, démarrage de l'entraînement



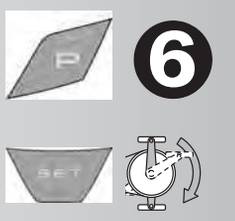
- Appuyez sur la touche « PROGRAM » jusqu'à ce que la valeur « 4 » ***s'affiche*** Avancé II ; charge de niveau 1–7, 38 minutes

Appuyez sur « SET », zone d'entrée des données, démarrage de l'entraînement



- Appuyez sur la touche « PROGRAM » jusqu'à ce que la valeur « 5» ***s'affiche*** Pro I ;charge de niveau 1–9, 36 minutes

Appuyez sur « SET », zone d'entrée des données, démarrage de l'entraînement



Appuyez sur la touche « PROGRAM » jusqu'à ce que la valeur « 6 » ***s'affiche*** Pro II ; charge de niveau 1-10, 44 minutes

Appuyez sur « SET », zone d'entrée des données, démarrage de l'entraînement

Remarque:

Pour des durées supérieures à 25 minutes, le profil sera réduit en 25 colonnes dans l'affichage des programmes.
Entrées : voir tableau page 12.

Basculement de programme Temps / Distance

Il est possible de passer du mode temps au mode distance dans les programmes 1 -6.

- Sélectionnez le mode désiré à l'aide des touches « Plus » ou « Moins » Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « SET ».
  Affichage: Prêt pour l'entraînement

La distance est de 0,4 km (0,2 miles) par colonne.
Ergomètre cross : 0,2 km (0,1 mile).

2. Entraînement par rapport au pouls

Entrée manuelle du pouls
(PROGRAM) « HRC1 » « Count Up »

- Appuyez sur la touche « PROGRAM » jusqu'à ce que HRC1 s'affiche
- Appuyez sur la touche « SET » : zone d'entrée des données

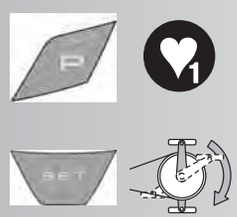
Ou

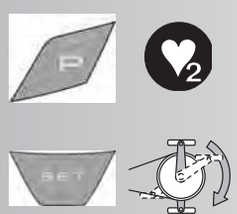
Commencez l'entraînement, toutes les valeurs vont croissant. La charge augmentera automatiquement jusqu'à ce que l'objectif de pouls soit atteint (par ex. 130).

(PROGRAM) « HRC 2 » « Count Down »

- Appuyez sur la touche « PROGRAM » jusqu'à ce que HRC2 s'affiche
- Appuyez sur la touche « SET » : zone d'entrée des données. L'entrée des données et les différentes possibilités de réglage sont analogues à celles dans le point « Count Down ».
- Début de l'entraînement. La charge augmentera automatiquement jusqu'à ce que l'objectif de pouls soit atteint (par ex. 130).

Ou
Commencer l'entraînement





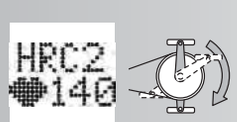
Avertissement:

Charge de début
Dans les programmes HRC, il est possible de déterminer la charge de début, comprise entre les niveaux 1 à 10.

- Entrez la valeur à l'aide des touches « Plus » ou « Moins » (par ex. 10) La charge augmentera alors à partir du niveau entré, jusqu'à ce que l'objectif de pouls soit atteint (par ex. 130).

Pouls

- À ce stade (prêt à l'entraînement), la valeur du pouls peut être modifiée à l'aide des touches « Plus » ou « Moins », par ex. de 130 à 140.Le programme commence dès que vous pédalez. Possibilités d'entrées : voir tableau page 12



Remarque:

- KETTLER recommande, pour les programmes HRC, de réaliser les mesures du pouls grâce à la ceinture thoracique
- Il existe une adaptation de charge pour les programmes HRC, pour des écarts de + / - 6 pulsations cardiaques.

Fonctions d'entraînement

Changement d'affichage au cours de l'entraînement

Réglage : manuel
En appuyant sur la touche « PROGRAM », l'affichage se modifie dans cet ordre : Time/ RPM/ Speed/ Dist./ Pulse/ Brake/ Energ. / Time…

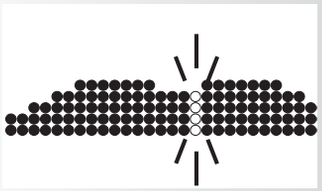
Réglage : automatique (**SCAN**)

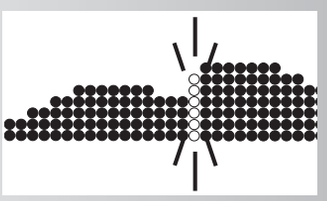
Appuyez de façon prolongée sur la touche « PROGRAM », jusqu'à ce que le symbole « SCAN » s'affiche à l'écran. L'affichage se modifie après 5 secondes. La fonction SCAN prend fin lorsque vous appuyez à nouveau sur la touche « PROGRAM », vous activez la fonction Reco-

very, ou lorsque vous interrompez l'entraînement.

Réglage du profil des charges

Si vous réglez la charge durant l'entraînement, la modification va prendre effet à partir de la colonne clignotante vers la droite. Les colonnes à gauche indiquent les niveaux de charge antérieurs et restent inchangées.





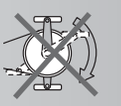
Interruption ou fin de l'entraînement

Si le nombre de rotations de pédale est inférieur à 10 par minute, ou que vous appuyez sur la touche « RECOVERY », l'électronique reconnaît une interruption d'entraînement. Les valeurs atteintes seront alors affichées. Le pouls, la charge, le nombre de rotations et la vitesse seront présentés en tant que valeurs moyennes, avec le symbole Ø.

Modification dans l'affichage actuel à l'aide des touches « Plus » ou « Moins ».

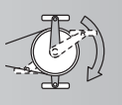
Les données concernant l'entraînement resteront affichées durant 4 minutes.

Pendant ce moment, si l'appareil ne subit aucune opération (appui sur une touche, pédalage), l'électronique se mettra en mode Stanby.



Reprise de l'entraînement

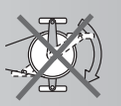
Si vous reprenez l'entraînement au cours de ces 4 minutes, les dernières valeurs seront prises en compte.



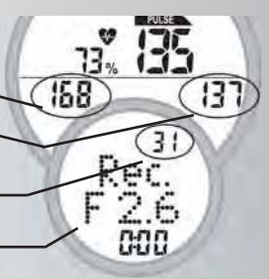
Fonction RECOVERY

Mesure du pouls de récupération

Le système électronique prend la mesure de votre pouls en continu, toutes les 60 secondes, puis il établit une note fitness.



À la fin de l'entraînement, appuyez sur la touche « RECOVERY ». Ceci aura pour effet d'enregistrer la valeur du pouls actuelle (sur l'image : « 168 »). Après un temps de 60 secondes, la valeur du pouls sera de nouveau enregistrée (sur l'image : « 137 »). La différence entre les deux valeurs (sur l'image : « 31 ») sera alors affichée. À partir de ces données sera définie une note fitness (sur l'image : « F 2.6 ». L'affichage prendra fin au bout de 10 secondes.



Pulswert bei REC Start

Pulswert nach REC Ende

Differenz
(REC Start-REC Ende)

Fitnessnote

Les touches « RECOVERY » ou « RESET » annulent la fonction. Si, au début ou à la fin du temps d'entraînement, aucun pouls n'a été enregistré, un message d'erreur apparaît.

Données et fonctions

Training	*Stillstand*	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2
Charge	*Charge*	✔	✔								
Profil	*Profil*			✔	✔	✔	✔	✔	✔		
	Distance		✔								✔
	Durée		✔								✔
	Dépense d'énergie		✔								✔
	Pouls maximum	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	ou										
	Brûlage des graisses 65% ou *Fitness* 75% ou *Manuel* 40-90%	✔	✔							✔	✔
	→ *Objectif de poul* 40-200	✔	✔							✔	✔
	Basculement temps/ Distance			✔	✔	✔	✔	✔	✔		
	Recovery	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔

Affichage fluctuation du pouls

Valeur/ entrée	%	*Dépassement* HI	LO	*MAX*	♫
Pouls maximal 121-210	✔	*+1*		*+1*	*+1*
AUS (Off)					
Objectif de pouls Brûlage des graisses *65%* ou Fitness *75%* ou Manuel *40-90%*	✔	*+11*	*–11**		
→ *Objectif de poul* *40-200*		*+11*	*–11**		

***Remarque : apparaît uniquement lorsque l'objectif de pouls a été atteint une fois**

Si le pouls d'entraînement entré se trouve dépassé (-11 pulsations), le ***symbole*** « LO » s'affiche.

En cas de dépassement (+11 pulsations), le ***symbole*** « HI » s'affiche.

En cas de dépassement du pouls maximal, la flèche « HI » clignote et la mention « MAX » s'affiche.

Si, lors de réglages individuels, vous avez activé la fonction « signal d'alarme sonore en cas de dépassement du pouls maximal » (page 13), vous entendrez également un signal sonore.

Réglages individuels

Procédez comme suit :

Appuyez sur la touche « RESET »

Affichage : tous les segments

Appuyez à présent sur la touche « SET » de façon prolongée : Menu : réglages individuels

Affichage: Scale

1. Affichage des unités en kilomètres / miles

Appuyez sur la touche « Plus » ou « Moins »

Fonction: sélection de l'affichage en kilomètres ou en miles

Appuyez sur la touche « Set » : l'unité sélectionnée est enregistrée, passage au réglage suivant.

Affichage: Reset +/-, kilométrage total

2. Effacement du kilométrage total

Appuyez simultanément sur les touches «Plus» et «Moins»

Fonction: Effacer Affichage : « Reset O.K. »

Appuyez sur la touche « Set » : passage au réglage suivant.

OU: sauter l'étape effacement de toutes les données, et appuyer uniquement sur la touche « Set »

Affichage: Energ.

3. Affichage de la dépense énergétique en kJoule/kcalorie

Appuyez sur la touche « Plus » ou « Moins »

Fonction: sélection de l'affichage de la dépense énergétique

Appuyez sur « Set » : l'unité choisie est enregistrée, passage au réglage suivant

Affichage: Store

4. Enregistrement des données

Appuyer sur la touche « Plus » ou « Moins »

Les données pour la distance, la durée, l'énergie, l'âge, l'objectif de pouls sont enregistrées de façon permanente

Fonction:

ON = enregistrement, même après « Reset »

OFF = enregistrement jusqu'à la prochaine activation de la touche « Reset »

Appuyez sur la touche « Set » :

Passage au réglage suivant

Affichage: Alarm

5. Signal sonore en cas de dépassement maximal

Appuyez sur la touche « Plus » ou « Moins »

Fonction : activer ou désactiver le signal d'alarme sonore

Appuyez sur la touche « Set » : le réglage choisi est enregistré, et l'affichage indique « nouveau départ ».

Remarques générales

Vélo Cross

Calcul de la vélocité
60 tours de pédales résultent dans une vélocité de 9,5 km/h.

Calcul des kilojoules

Calcul de la note "condition physique"

L'ordinateur calcule et analyse la différence entre le pouls sous l'effort et votre note "condition physique" qui en résulte selon la formule suivante:

$$\text{Note (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = Pouls sous effort P2 = Récupération du pouls

Note 1 = très bien Note 6 = insuffisant

Comparer le pouls sous effort et la récupération du pouls est une méthode simple et rapide pour contrôler la condition physique. La note "condition physique" est une valeur indicative de votre faculté de récupération après des efforts physiques. Avant d'appuyer sur la touche de récupération du pouls et de calculer votre note "condition physique", vous devriez vous entraîner pendant au moins 10 minutes dans votre fourchette d'effort. Un entraînement cardio-vasculaire régulier vous fera constater une amélioration de votre note "condition physique".

Tonalités du système

Mise en marche
Lors de la mise en marche, le système émet une tonalité durant le test des segments.

Fin du programme
La fin d'un programme (programmes profil, Countdown) est indiquée par une tonalité.

Dépassement du pouls maximum
Si le pouls maximum paramétré est dépassé d'un battement, le système émet 2 tonalités toutes les 5 secondes.

Édition des erreurs
En cas d'erreur, par ex. Recovery ne peut être exécuté sans signal de pouls, le système émet 3 tonalités.

Mise en marche/à l'arrêt de la fonction automatique de Scan
A la mise en marche/à l'arrêt de la fonction automatique de Scan, le système émet une tonalité

Commutation temps / distance

Dans les programmes 1-6, le profil peut être commuté dans les consignes du mode de temps (1 minute) au mode distance

vélo d'intérieur (400 mètres ou 0,2 miles) pour chaque colonne.

Vélo Cross (200 mètres ou 0,1 miles).

Affichage du profil durant l'entraînement

Au début, la première colonne clignote. Durant le programme, la colonne clignotante se déplace de gauche à droite.
Pour les profils de plus de 25 minutes jusqu'au milieu (colonne 13). Le profil se décale de droite à gauche. Lorsque la fin du profil apparaît dans la dernière colonne (colonne 25), la colonne clignotante se déplace vers la droite jusqu'à la fin du programme.

Calcul de la moyenne

La moyenne est calculée individuellement pour chaque unité d'entraînement.

Conseils relatifs à la mesure du pouls

Le calcul du pouls commence dès que le symbole du cœur clignote sur l'affichage au rythme de vos battements de cœur.

Avec le clip oreille
Le capteur de pouls fonctionne à l'infrarouge. Il détecte chaque changement intervenant dans la translucidité de votre peau par les battements de votre pouls. Avant de placer le palpeur de pouls à votre oreille, frottez vigoureusement le lobe 10 fois pour augmenter la circulation sanguine.

Évitez les impulsions parasites.

- Fixez soigneusement le clip au lobe de l'oreille en choisissant l'emplacement approprié (le symbole du cœur clignote sans interruption).
- Ne vous entraînez pas sous une illumination puissance, par ex. néon, halogène, spots, ensoleillement.
- Évitez les secousses au capteur et au câble. Fixez le câble à vos vêtements ou, encore mieux, à votre bandeau en vous servant de la pince.

Avec le capteur de pouls au poignet
Le système enregistre une tension minimale générée par la contraction du cœur. Celle-ci est enregistrée par le capteur placé sur vos mains et évaluée par le système électronique.

- Prenez toujours les surfaces de contact dans les deux mains
- Évitez les mouvements brusques
- Tenez vos mains tranquilles, évitez les contractions ou la friction des surfaces de contact.

Avec la ceinture thoracique
Tenez compte du mode d'emploi.

Perturbations de l'affichage de pouls
S'il y a tout de même des problèmes de saisie du pouls, vérifiez de nouveau les points ci-dessus.

Comment

Vous pouvez uniquement employer **un seul** mode de mesure du pouls : **soit** celui du clip oreille ou du capteur de pouls au poignet **soit** celui de la ceinture thoracique. S'il n'y a pas de clip oreille ou de récepteur enfichable dans la prise du pouls, la mesure du pouls au poignet est activée. Si un clip oreille ou un récepteur enfichable est contacté dans la prise du pouls, la mesure du pouls au poignet sera désactivée automatiquement. Il n'est pas nécessaire de retirer la fiche du capteur de pouls au poignet.

Dérangements de l'ordinateur d'entraînement

Appuyez la touche Reset

Instructions d'entraînement

La médecine de sport et la science de l'entraînement se sert de l'ergométrie pour vérifier, entre autres, le fonctionnement du cœur, de la circulation sanguine et du système respiratoire.

Vous pouvez constater si votre entraînement fournit les résultats désirés après quelques semaines :

1. Vous obtenez une certaine endurance avec moins de performance cardio-vasculaire.
2. Vous obtenez une certaine endurance avec la même performance cardio-vasculaire pendant un laps de temps prolongé.
3. Vous rattraper plus vite qu'auparavant après une certaine

Mode d'emploi et instructions d'entraînement

performance cardio-vasculaire.

Valeurs indicatives pour l'entraînement d'endurance

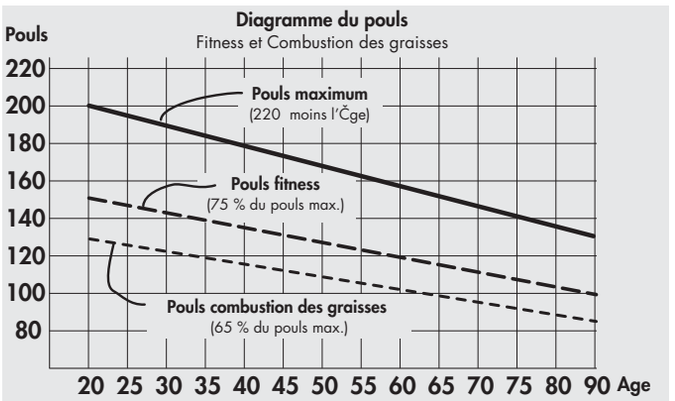
Pouls maximum: On entend par sollicitation maximale l'obtention du pouls maximum individuel. La fréquence cardiaque maximale accessible dépend de l'âge.

En règle générale : La fréquence cardiaque maximale à la minute est de 220 battements moins l'âge.

Exemple : Âge 50 ans > 220 – 50 = 170 pouls/min

Intensité à l'effort

Pouls à l'effort: L'intensité optimale à l'effort est atteinte à 65 – 75 % de la performance cardio-vasculaire individuelle (voir diagramme). Cette valeur change en fonction de l'âge.



Envergure de l'effort

Durée d'une unité d'entraînement et de sa fréquence par semaine :

Le volume d'effort optimal est atteint dès que l'on obtient 65 à 75 % de la performance cardio-vasculaire individuelle pendant un laps de temps prolongé.

Principe:

Fréquence d'entraînement	Durée de l'entraînement
Tous les jours	10 minutes
2 – 3 x par semaine	20 – 30 minutes
1 – 2 x par semaine	30 – 60 minutes

Les débutants ne devraient pas commencer avec des unités d'entraînement de 30 à 60 minutes.

Pour les débutants, le programme d'entraînement des 4 premières semaines pourrait être le suivant :

Fréquence d'entraînement	Unité d'entraînement
1re semaine	
3 x par semaine	2 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 2 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 2 minutes d'entraînement
2e semaine	
3 x par semaine	3 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 3 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 2 minutes d'entraînement
3e semaine	
3 x par semaine	4 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 3 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 3 minutes d'entraînement
4e semaine	
3 x par semaine	5 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 4 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 4 minutes d'entraînement

Avant et après chaque unité d'entraînement, 5 minutes de gymnastique serviront au réchauffement et au Cool-down. Entre deux unités d'entraînement, vous devriez prévoir une journée sans entraînement, si vous décidez de choisir le programme d'entraînement de 20 à 30 minutes 3 fois par semaine. En cas contraire, vous pouvez vous entraîner tous les jours.

Glossaire

Recovery
Mesure du pouls au repos à la fin de l'entraînement. L'écart entre le pouls à la minute au début et à la fin sert à calculer une note de condition physique. Sous les mêmes conditions d'entraînement, l'amélioration de cette note permettra de constater l'amélioration de la condition physique.

Reset
Suppression du contenu de l'affichage et départ à zéro de l'affichage.

Programmes
Possibilités d'entraînement exigeant des performances ou un pouls cible entré manuellement ou donnés par le programme.

Profils
Modification de performances ou pouls cible représentée par des points sur un laps de temps ou une distance.

Dimension
Unités d'affichage en km/h ou mph, Kjoule ou kcal,

Energie
Calcule la conversion en énergie du corps.

Commande
Le système électronique dirige la performance ou le pouls sur les valeurs entrées ou consignées manuellement.

Plage de points
Plage de points avec 30 x 16 points permettant de représenter les profils de performance et de pouls ainsi que l'affichage de textes et de valeurs.

Pouls
Enregistrement des battements de cœur à la minute

MaxPuls(e)
Valeur calculée à partir de 220 moins l'âge

Pouls cible
Valeur du pouls manuel ou défini par programme qu'il convient d'atteindre

Pouls de combustion des lipides
Valeur calculée de : 65% MaxPuls

Pouls de „Condition physique"
Valeur calculée de : 75% MaxPuls

Valeur manuelle
Valeur calculée de : 40 – 90% MaxPuls

Âge
Donnée servant au calcul du pouls maximum

Symbole HI
Si le symbole "HI" apparaît, le pouls cible est dépassé de 11 battements. Si le symbole HI clignote, le pouls maximum est dépassé.

Symbole LO
Si le symbole "LO" apparaît, le pouls cible est sous-dépassé de 11 battements.

Menu
Affichage permettant d'entrer ou de sélectionner des valeurs.

Glossaire
Recueil de termes que nous tentons de vous expliquer.

Tableau de performances

Date	Pouls au repos	Pouls en change	Pouls de récupération	Ange d'inclination récupération	Temps (mn.)	Distance (km)	Dépense d'énergie (Kcal)	Note

Inhoud

Veiligheidsaanwijzingen 50
- Service 50
- Uw veiligheid 51

Korte beschrijving 51
- Functiebereik / toetsen 52
- Weergavevelden / display 53
- Getoonde waardes 54-55

Snelstart (ter kennismaking) 55
- Trainingsbegin 55
- Trainingseinde 55
- Stand-by functie 55

Training

... door belastingprogrammering 56
- Count-Up 56
- Count-Down 56
- Programmeringsvelden 56
  Afstand 56
  Tijd 56
  Energie 56
  Leeftijd 57
  Doelpolsslagkeuze (fat/fit/manueel) 57
- Doelpolsslagprogrammering 57
- Gereed voor training 58
- Belastingprofielen 1-6 58
- Omschakelen tijd/afstand 58

... door polslagprogrammering
- HRC1 – Count-Up 59
- HRC2 – Count-Down 59

Trainingsfuncties 59
- Weergavewisseling 59
- Profielwijziging 60
- Trainingsonderbreking/-einde 60
- Hervatten van de training 60
- Recovery (herstelpolsmeting) 60

Programmeringen en functies 61
- Tabel: programmeringen/functies 61
- Tabel: polsslaggebeurtenissen 61

Individuele instellingen 62
- Keuze: Km/mijlen weergave
- Wissen van het totaal aantal kilometers 62
- Keuze: kJoule/Kcal weergave 62
- Opslaan van de programmeringen 62
- Alarmsignaal AAN/UIT 62

Algemene aanwijzingen 63
- Crosstrainer 63
- Conditiecijferberekening 63
- Systeemgeluiden
- Profielweergave tijdens de training 63
- Berekening van gemiddelde waardes 63
- Aanwijzingen voor polsslagmeting 63
  Met oorclip 63
  Met handsensoren 63
  Met borstgordel 63
  Storingen bij de computer 63

Trainingshandleiding 64
- Duurtraining 64
- Belastingintensiteit 64
- Belastingomvan 64

Woordenlijst

G 65

Dit teken geeft in de handleiding een verwijzing naar de woordenlijst aan. Daar wordt het betreffende begrip uitgelegd.

Veiligheidsaanwijzingen

Let voor uw eigen veiligheid op onderstaande punten:

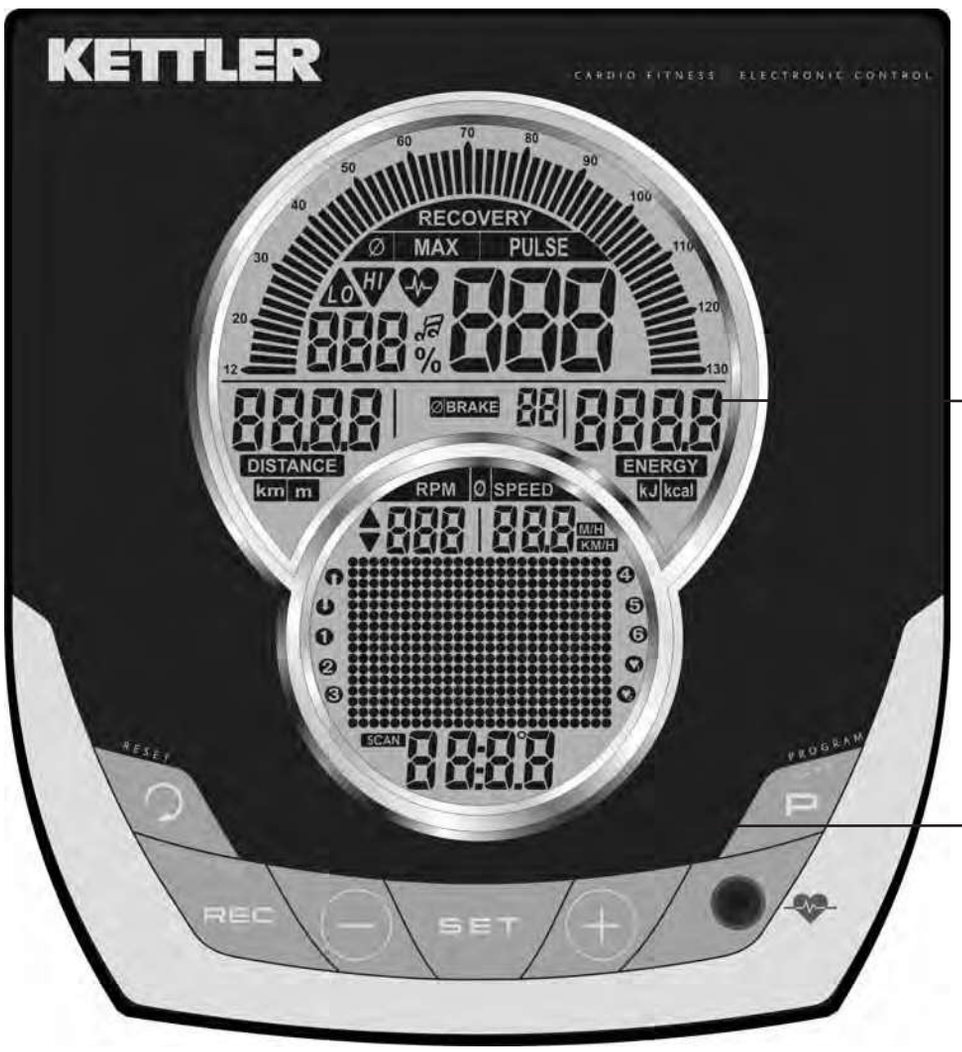
- Het trainingsapparaat dient op een daarvoor geschikte, stevige ondergrond opgesteld te worden.
- Voor het eerste gebruik en vervolgens na ca. 6 dagen gebruik controleren of de verbindingen nog stevig vast zitten.
- Om letsel door foutieve belasting of overbelasting te vermijden, mag het trainingsapparaat uitsluitend volgens de handleiding bediend worden.
- Opstellen van het apparaat in een vochtige ruimte is, op lange termijn gezien, wegens de daarmee verbonden roestvorming af te raden.
- Controleer regelmatig of het apparaat nog geschikt is voor gebruik en goed functioneert.
- De veiligheidstechnische controles behoren tot de plichten van een gebruiker en dienen regelmatig en nauwkeurig uitgevoerd te worden.
- Defecte of beschadigde onderdelen direct vervangen. Gebruik uitsluitend orginele KETTLER onderdelen.
- Het apparaat mag pas weer gebruikt worden als reparatie heeft plaatsgevonden.
- Het veiligheidsniveau van het apparaat kan uitsluitend gegarandeerd worden, onder de voorwaarde dat regelmatig op schade en slijtage gecontroleerd wordt.

Voor uw veiligheid:

- **Raadpleeg voor begin van een training uw huisarts of uw gezondheid trainen met dit apparaat toelaat. Zijn advies dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma. Foutieve of overmatige training kan tot problemen met de gezondheid leiden.**

Korte beschrijving

De computer heeft een functiebereik met toetsen en weergavevelden (display) met wijzigende symbolen en grafieken.

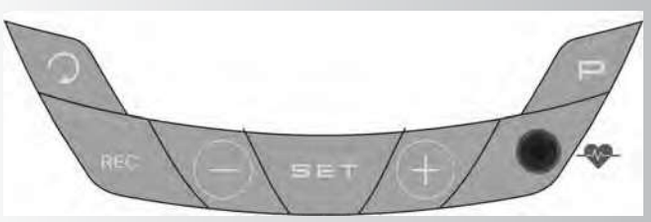


Weergavevelden

Display

Functiebereik

Toetsen



G

G

G

Korte handleiding

Functiebereik

De zes toetsen worden onderstaand kort uitgelegd.

Het exacte gebruik wordt in de diverse hoofdstukken uitgelegd. In deze beschrijving worden de namen en functietoetsen op dezelfde wijze gebruikt.

SET (kort indrukken)

Met deze functietoets worden programmeringen opgeroepen.

De ingevoerde gegevens worden opgeslagen.

SET (langer indrukken)

Bij de weergave van alle segmenten: oproep "individuele instellingen".

Reset

Met deze functietoets wordt het actuele veld gewist voor een nieuwe start.

Programm

Met deze functietoets worden de diverse programma's gekozen.

Nogmaals indrukken > volgende programma

Langer indrukken > programmadoorloop

Min - / Plus + toetsen

Met deze functietoetsen worden voor de training in de diverse menu's waardes gewijzigd en tijdens de training de belasting gewijzigd.

- Verder "plus"
- of terug "min"
- langer indrukken > snellere wisseling
- "plus" en "min" tegelijk indrukken:
- belasting springt op **stap 1**
- programma's springen op **oorspronkelijk**
- waarde invoer springt op **uit (off)**

Recovery

Met deze functietoets wordt de herstelpolsfunctie gestart.

Opmerking:

Andere functies van de toetsen worden op de betreffende plek in de bedieningshandleiding uitgelegd.

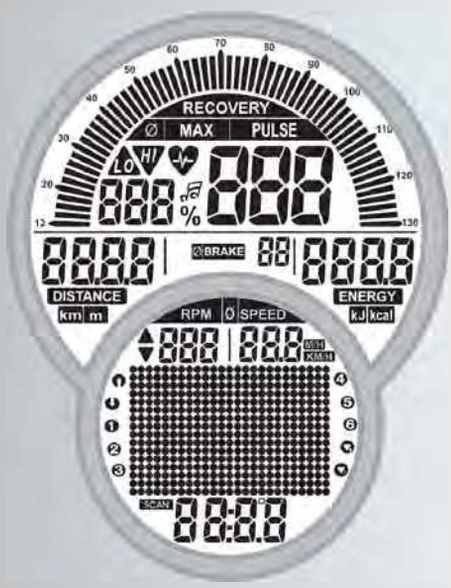
Polsslagmeting

De polsslagmeting kan via (3) bronnen plaatsvinden:

1. Oorclip – de stekker wordt in de bus gestoken.
2. Borstgordel (insteekontvanger nodig). De daarbij horende handleiding in acht nemen.
3. Handsensoren

Weergavevelden / display

De weergavevelden informeren over de diverse functies en de respectievelijk gekozen instelmodi.



Programma's: Count Up / Count Down

De programma's onderscheiden zich door hun manier van tellen.

Programma's

Belasting via tijd of afstand
Voorgeprogrammeerde profielen 1-6

Polsslaggestuurde programma's: HRC1 / HRC2

Doelpolsslag via de tijd
Twee programma's, die door een voorgeprogrammeerde polsslagwaarde de belasting regelen.

Getoonde waardes

De voorbeeldvelden tonen het gebruik als hometrainer.

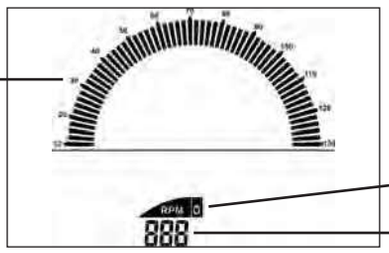
Bij identiek toerental met de voorbeeldvelden, liggen de waardes voor snelheid en afstand bij crosstrainers lager.

Bij 60 min-1 (**RPM**)

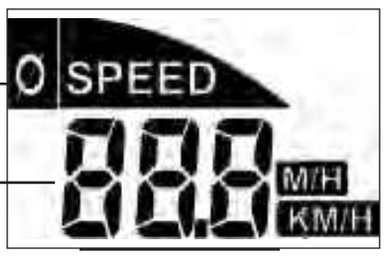
Hometrainer: = 21,3 km/h

Crosstrainer: = 9,5 km/h

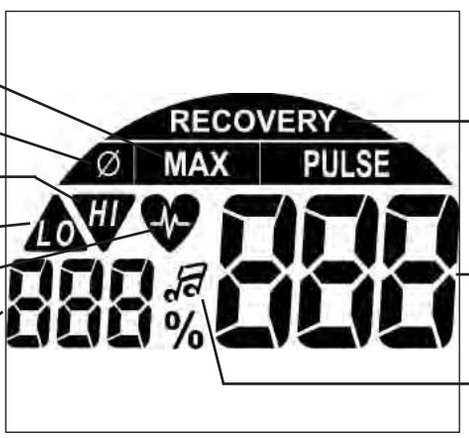
Trapfrequentie



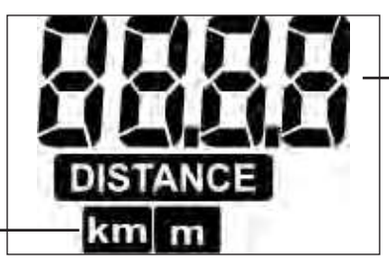
Snelheid



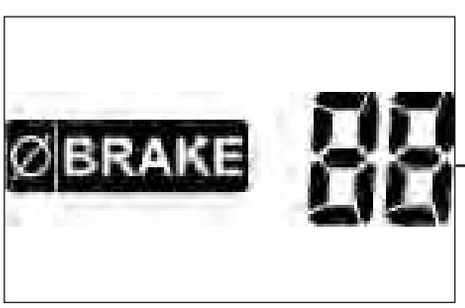
Polsslag



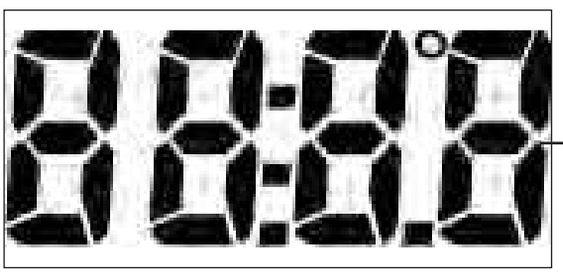
Afstand



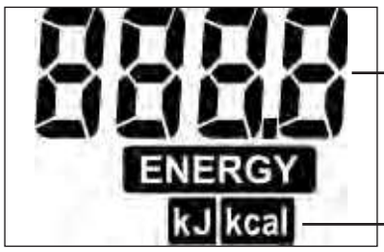
Belastingniveau



Tijd



Energieverbruik



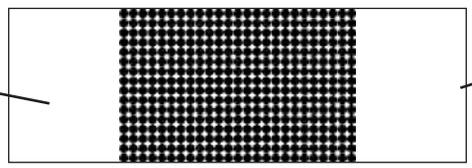
Waarde 0 – 9999

Dimension einstellbar

Punkte

G

Text- und Werteanzeige



Belastingprofiel
1 punt (hoogte) = 1 stap
1 rij = 1 stap

1 kolom staat gelijk aan 1 minuut of bij hometrainers: 400 m of 0,2 mijl
en bij crosstrainers: 200 m of 0,1 mijl

25 Spalten

Snelstart (ter kennismaking)

Trainingsbegin:

Zonder bijzondere instellingen

- Begroetingsbeeld bij het inschakelen
  Weergave van het totaal aantal kilometers "**odo**"
- Na 5 seconden: weergave "count up",
  Alle waardes staan op 0;
  Belasting toont niveau 1
- Trainingsbegin

Weergave
Schaalverdeling, polsslag (als polsslagmeting actief), afstand, niveau, energie, tijd, omwentelingen, snelheid en tijd

Wijzigen van de belasting tijdens de training:

- "plus": weergavewaarde naast "BRAKE" wordt in stappen van 1 verhoogd.
- "min" verlaagt in stappen van 1.

Voortzetting van de training met deze instelling. Tussentijdse belastingwijzigingen zijn altijd mogelijk.

Trainingseinde

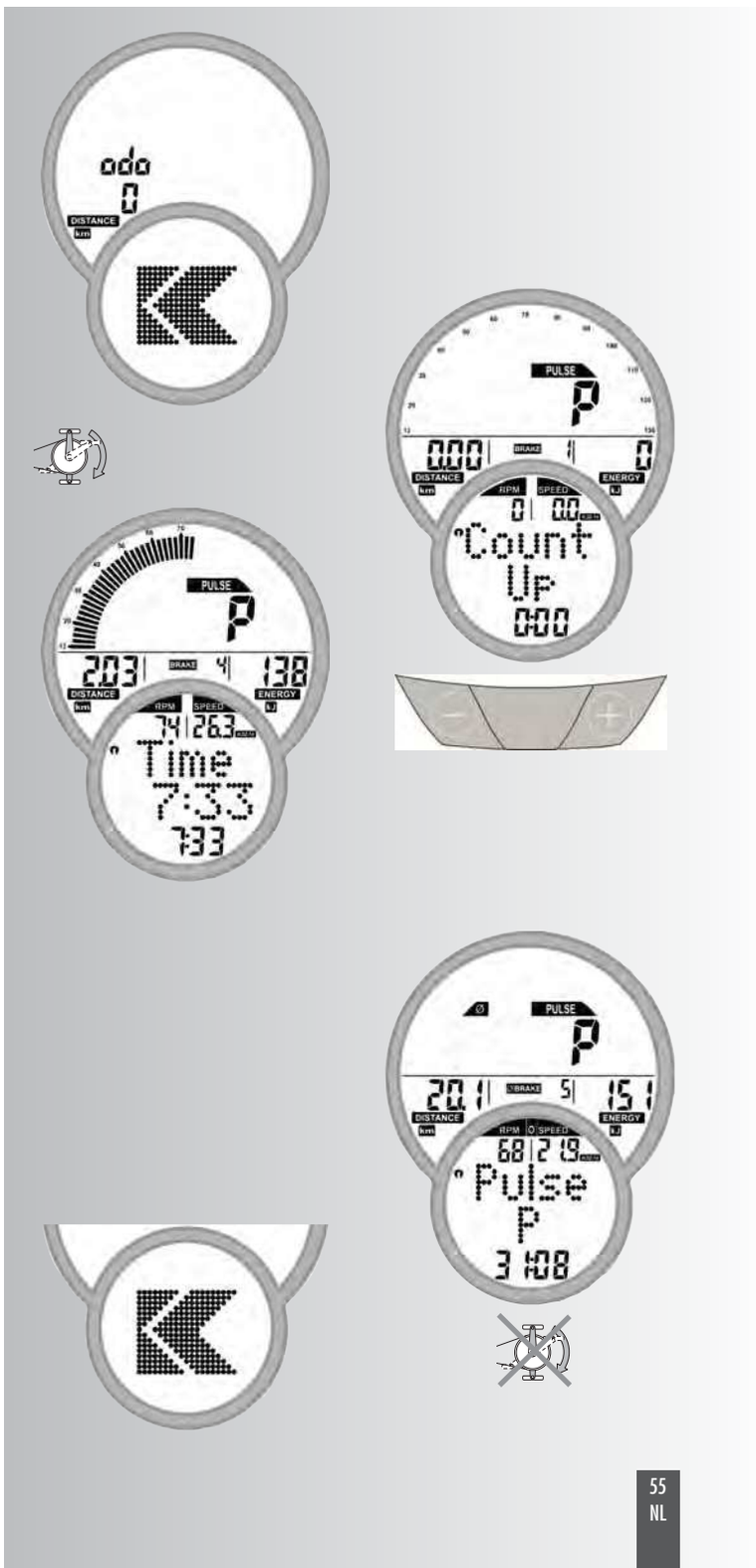
- Gemiddelde waarde (Ø):

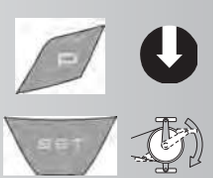
Weergave
Polsslag (als polsslagmeting actief), niveau, omwentelingen en snelheid.

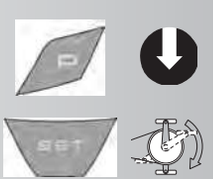
- Totale waarde
  Afstand, energie en tijd

Stand-by functie

De computer schakelt 4 minuten na trainingseinde in de stand-by functie. Willekeurige toets indrukken, weergave begint weer met "count up".







Training

De computer is met 10 trainingsprogramma's uitgerust. Zij onderscheiden zich duidelijk in de belastingintensiteit en –duur.

1. Training door belastingprogrammering

a. Manuele belastingprogrammering
- (Program) "Count up"
- (Program) "Count down"

b. Belastingprofielen
- (Program) "1"- "6"

2. Training door polsslagprogrammering

Manuele polsslagprogrammering
- (Program) "HRC1 Count up"
- (Program) "HRC2 Count down"

Training door belastingprogrammering

a) Manuele belastingprogrammering
(Program) "Count up"
- "Program" indrukken tot: weergave: "Count up" Training beginnen, alle waardes tellen op.

Of
- "SET" indrukken: programmeringsveld
- "plus" of "min": belasting wijzigen. Trainingsbegin alle waardes tellen op.

(Program) "Count down"
- "Program" indrukken tot: weergave: "Count down" Het programma telt van de ingevoerde waarde terug > 0. Als er niets ingevoerd wordt, begint het programma de training in het programma "Count up". Om het programma te starten dient minstens een waarde voor afstand, tijd of energie aanwezig te zijn.
- "SET" indrukken: programmeringsveld

Programmeringsveld
weergave: afstandprogrammering "Dist"

Afstandprogrammering
- Met "plus" of "min" waarde invoeren (bijv. 14,00) Met "SET" bevestigen.

weergave: volgende menu tijdprogrammering "Time"

Tijdprogrammering
- Met "plus" of "min" waarde invoeren (bijv. 45:00) Met "SET" bevestigen.

weergave: volgende menu energieprogrammering "Energ."

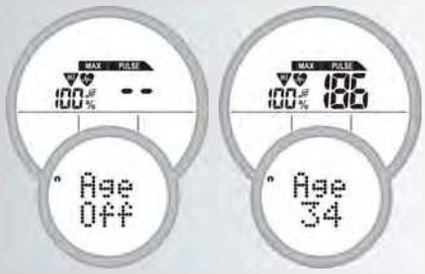
Energieprogrammering
- Met "plus" of "min" waarde invoeren (bijv. 1500) Met "SET" bevestigen

weergave: volgende menu leeftijdprogrammering "Age"

Leeftijd
Het programmeren van de leeftijd dient voor het berekenen en bewaken van de maximale polsslag (***symbool HI***, alarmsignaal indien actief).

- Met "plus" of "min" waarde invoeren (bijv. 34). Daaruit wordt bij het invoeren volgens de vergelijking (220-leeftijd) de maximale polsslag van 186 berekend. Met "SET" bevestigen.

Weergave: volgende menu doelpolsslagkeuze "fat 65%"



Doelpolsslagkeuze
- Met "plus" of "min" keuze maken
- Vetverbranding 65%, fitness 75%, manueel 40 – 90% Met "SET" bevestigen (bijv. manueel 40 – 90%)
- Met "plus" of "min" waarde invoeren (bijv. manueel 83)
  Met "SET" bevestigen (programmeringmodus afgesloten)

Weergave: Gereed voor training met alle programmeringen

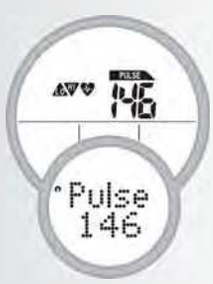
Of

Doelpolsslag (40-200)
- Met "plus" of "min" de leeftijdprogrammering kiezen. Weergave: "Age off"
  Met "SET" bevestigen.

Weergave: volgende programmering "doelpolsslag" (Pulse)

- Met "plus" of "min" waarde invoeren (bijv. 146)
  Met "SET" bevestigen (programmeringmodus afgesloten)

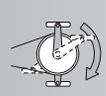
Weergave: Gereed voor training met alle programmeringen

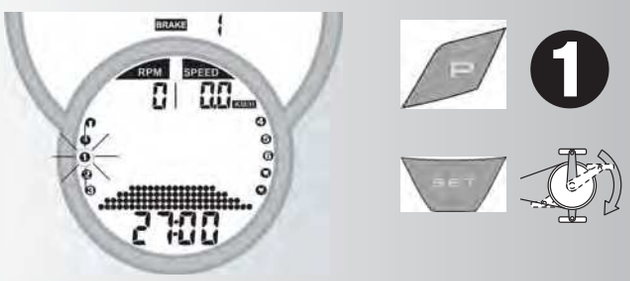


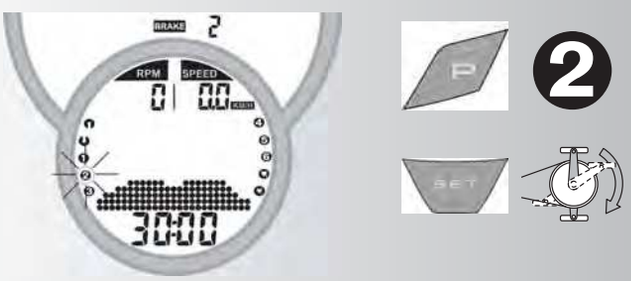
Opmerking:
- Een overzicht van alle instelmogelijkheden in de programma's zijn in de tabellen samengevat (zie pagina 12).
- De programmeringen gaan bij een "Reset" verloren. Wordt bij individuele instellingen "opslaan van programmeringen" geactiveerd (pagina 14), blijven de polsslagprogrammeringen bestaan. Bij de volgende oproep van Count up / Count down worden de gegevens overgenomen.

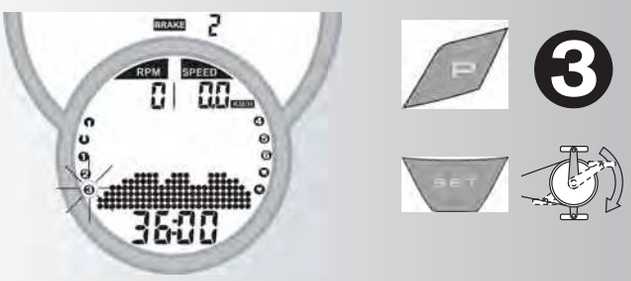
Gereed voor training

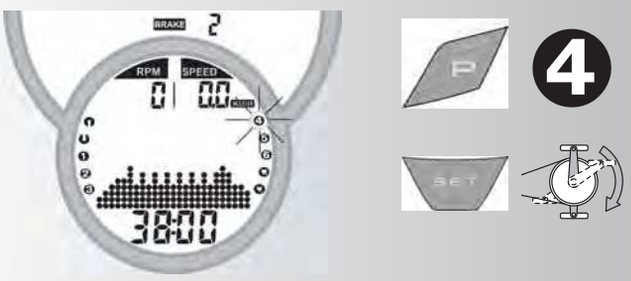
Belasting
- Met "plus" of "min" belasting wijzigen. Trainingsbegin door trappen.

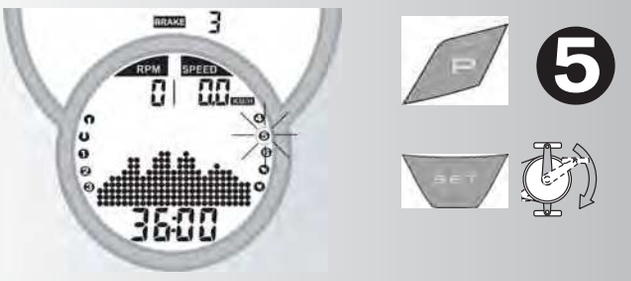


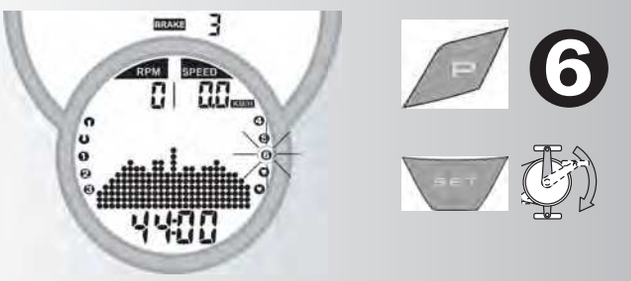


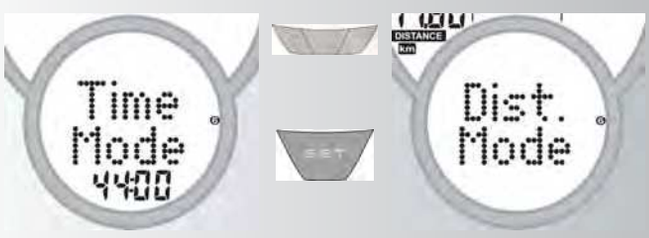












b. Belastingprofielen (Program) “1”- “6”

Alle profielen worden door indrukken van “Program” gekozen.

Bijv. ***weergave:*** “1”
Fitness-beginner I; belastingniveau 1-4, 27 min
“SET” indrukken: programmeringsveld
Trainingsbegin

- “Program” indrukken tot: ***weergave*** “2”
  Fitness-beginner II; belastingniveau 1-5, 30 min

“SET” indrukken: programmeringsveld
Trainingsbegin

- “Program” indrukken tot: ***weergave*** “3”
  Fitness-gevorderde I; belastingniveau 1-6, 36 min

“SET” indrukken: programmeringsveld
Trainingsbegin

- “Program” indrukken tot: ***weergave*** “4”
  Fitness-gevorderde II; belastingniveau 1-7, 38 min

“SET” indrukken: programmeringsveld
Trainingsbegin

- “Program” indrukken tot: ***weergave*** “5”
  Prof I; belastingniveau 1-9, 36 min

“SET” indrukken: programmeringsveld
Trainingsbegin

- “Program” indrukken tot: ***weergave*** “6”
  Prof II; belastingniveau 1-10, 44 min

“SET” indrukken: programmeringsveld
Trainingsbegin

Opmerking:

Bij tijden hoger dan 25 min wordt in de programmaweergave het profiel op 25 kolommen gecomprimeerd. Programmeringen zie tabel pagina 12.

Omschakelen tijd / afstand

In de programma’s 1-6 is in het programmeringsveld het omschakelen van tijd- naar afstandmodus mogelijk.

- Met “min” of “plus” modus instellen
  Met “SET” bevestigen.

Weergave: Gereed voor training

De afstand per kolom bedraagt 0,4 km (0,2 mijl).
Cross-ergometer: 0,2 km (0,1 mijl)

2. Training door polsslagprogrammering

Manuele polsslagprogrammering
(Program) "HRC1 Count up"

- "Program" indrukken tot: weergave: HRC 1
- "SET" indrukken: programmeringsvelden

Of

Training beginnen, alle waardes tellen op. De belasting wordt automatisch verhoogd tot de doelpolsslag bereikt is (bijv. 130).

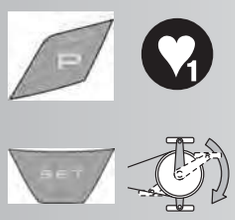
(Program) "HRC 2 Count down"

- "Program" indrukken tot: weergave: HRC 2
- "SET" indrukken: programmeringsveld

  De programmeringen en verstelmogelijkheden zijn analoog aan het programmapunt "Count down".
- Trainingsbegin
  De belasting wordt automatisch verhoogd tot de doelpolsslag bereikt is (bijv. 130).

Of

Training beginnen



Aanwijzing:

Beginbelasting
In HRC-programma's is in het programmeerveld het vastleggen van de beginbelasting van niveau 1-10 mogelijk.

- Met "plus" of "min" waarde invoeren (bijv. 10)
  De belasting wordt dan vanaf het ingegeven niveau automatisch verhoogd tot de doelpolsslag bereikt is (bijv. 130)

Polsslag

- Met "plus" of "min" kan de polsslagwaarde op dit punt (gereed voor training) nog gewijzigd worden, bijv. van 130 naar 140.
  Trainingsbegin door trappen.

Programmeermogelijkheden: zie tabel op pagina 12.

Opmerking:

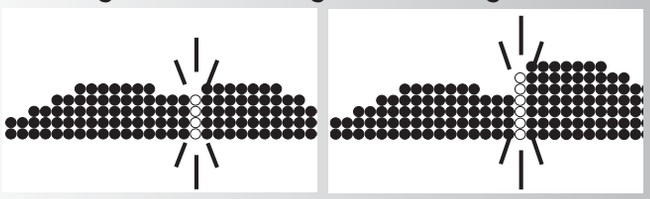
- KETTLER adviseert bij HRC-programma's polsslagmeting via de borstgordel.
- Een belastingwijziging vindt bij HRC-programma's plaats bij afwijkingen van +/- 6 hartslagen.

Trainingsfuncties

Weergavewisseling tijdens de training

Verstelling: manueel
Met "Program" wisselt de weergave in het puntenveld in de volgorde: Time / RPM / Speed / Dist. / Pulse / Brake / Ener. / Time…

Verstelling: automatisch **(SCAN)**
"Program" toets langer indrukken tot het "SCAN"-symbool op de display verschijnt. Elke 5 seconden wisseling van de weergave. De SCAN-functie wordt door opnieuw indrukken van de "Program" toets, recovery functie of trainingsonderbreking beëindigd.



Profielwijziging

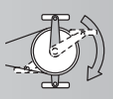
Wordt de belasting tijdens de programma-afloop gewijzigd, werkt de wijziging vanaf de knipperende kolom naar rechts. De kolommen links ervan tonen de opgebrachte belastingniveaus en blijven ongewijzigd.

Trainingsonderbreking of –einde

Bij minder dan 10 pedaalomwentelingen/min of indrukken van "Recovery" herkent de computer een trainingsonderbreking. De bereikte trainingsgegevens worden getoond. Polsslag, belasting, omwentelingen en snelheid worden als gemiddelde waarde met Ø-symbool weergegeven.

Met "plus" of "min" wisseling in de actuele weergave.

De trainingsgegevens worden 4 minuten weergegeven. Drukt u gedurende deze tijd niet meer op een toets en traint niet verder, schakelt de computer in de stand-by modus.



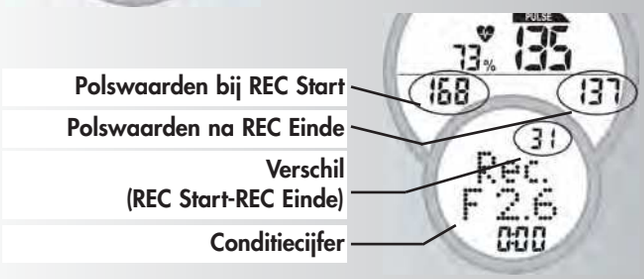
Hervatten van de training

Bij voortzetting van de training binnen 4 minuten worden de laatste waardes verder omhoog of omlaag geteld.

Recovery – functie

Herstelpolsmeting

De computer meet gedurende 60 seconden terugtellend uw polsslag en berekent een conditiecijfer.



Bij trainingseinde "Recovery" indrukken. Daarbij wordt de actuele polsslagwaarde (in de tekening "168") opgeslagen. Na 60 seconden wordt weer de polsslag (in de tekening "137") opgeslagen. Het verschil tussen beide waardes (in de tekening "31") wordt weergegeven. Daaruit wordt een conditiecijfer (in de tekening "F 2.6") berekend. Weergave hiervan eindigt na 10 seconden.

"Recovery" of "Reset" onderbreken deze functie.

Wordt aan het begin of einde van de tijdtelling géén polsslag gemeten, verschijnt er een foutmelding.

Programmeringen en functies

Training	*Stilstand*	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2
Belasting	*Belasting*	✔	✔								
Profiel	*Profiel*			✔	✔	✔	✔	✔	✔		
	Afstand		✔								✔
	Tijd		✔								✔
	Energie		✔								✔
	Max. pols	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	of										
	Vetverbranding 65% of *Fitness* 75% of *Manueel* 40-90%	✔	✔							✔	✔
	→ *Doelpolsslag* 40-200	✔	✔							✔	✔
	Tid/afstand omschakeling			✔	✔	✔	✔	✔	✔		
	Recovery	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔

Weergave bij polsslaggebeurtenissen

Waarde / programmering			%	*Overschrijding* HI	LO	*MAX*	♫
Maximale polsslag		*121-210*	✔	*+1*		*+1*	*+1*
UIT (Off)							
Doelpolsslag	Vetverbranding	*65%*	✔	*+11*	*–11**		
of	Fitness	*75%*					
of	Manueel	*40-90%*					
→ *Doelpolsslag*		*40-200*		*+11*	*–11**		

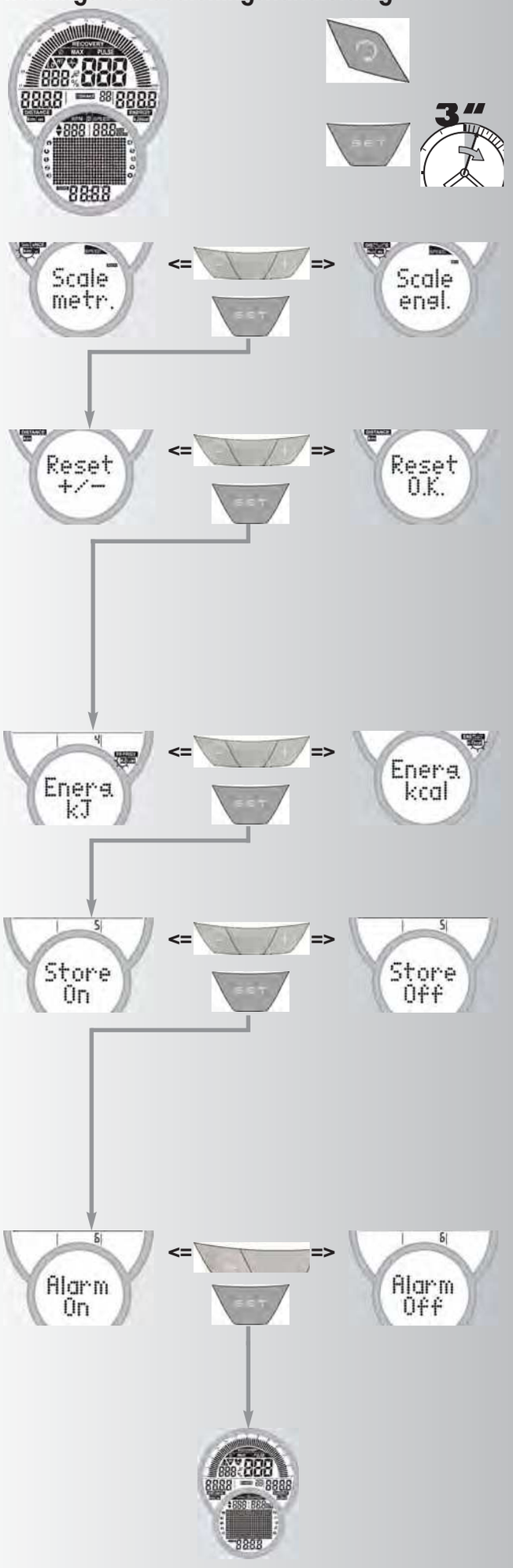
***Opmerking: verschijnt alleen als de doelpolsslag 1x bereikt wordt.**

Bij niet halen van de ingegeven trainingspolsslag (-11 slagen) wordt het ***symbool*** "*LO*" weergegeven.

Bij overschrijding (+11 slagen) wordt het ***symbool*** "*HI*" weergegeven.

Bij overschrijding van de maximale polsslag knippert de "*HI*"-pijl en het woord "*MAX*" wordt weergegeven.

Is bij individuele instellingen het "alarmsignaal bij overschrijding van de maximale polsslag" geactiveerd (pagina 13) worden ook nog geluiden waarneembaar.



Individuele instellingen

Werk volgens het hiernaast weergegeven schema: "Reset" indrukken

Weergave: alle segmenten
Nu "SET" langer indrukken: menu; individuele instellingen

Weergave: Scale

1. Weergave van de eenheid in kilometers / mijlen
"Plus"of "min" indrukken

Functie: keuze kilometer- of mijlweergave
"Set" indrukken; gekozen eenheid wordt opgeslagen en de computer gaat naar de volgende instelling

Weergave: Reset

2. Wissen van het totaal aantal kilometers
"Plus"of "min" tegelijk indrukken

Functie: wissen van de weergave: "Reset O.K."
"Set" indrukken; de computer gaat naar de volgende instelling

OF: wissen van het totaal aantal kilometers overslaan, alleen "SET" indrukken

Weergave: Energ.

3. Weergave van het energieverbruik in kJoule / kcalorie
"Plus" of "min" indrukken

Functie: keuze van energieverbruikweergave
"SET" indrukken: gekozen eenheid wordt opgeslagen en de computer gaat naar de volgende instelling

Weergave: store

4. Opslaan van de programmeringen
"Plus" of "min" indrukken

Programmeringen van afstand, tijd, energie, leeftijd, doelpolsslag worden langdurig opgeslagen.

Functie:

ON = opgeslagen in geheugen, ook na "Reset"

OFF = opgeslagen tot de volgende "Reset"

"SET" indrukken:

Computer gaat naar de volgende instelling

Weergave: alarm

5. Alarmsignaal bij maximaal overschrijding
"Plus" of "min" indrukken

Functie: alarmsignaal aan- of uitschakelen.
"SET" indrukken: gekozen instelling wordt opgeslagen en er volgt een "nieuwe start" van de weergavevelden.

Algemene aanwijzingen

Hometrainer

Snelheidsberekening
60 pedaalomwentelingen/minuut geven een snelheid van 21,3 km/h.

Crosstrainer

Snelheidsberekening
60 pedaalomwentelingen geven een snelheid van 9,5 km/h.

Conditiecijferberekening

De computer berekent en geeft een waarde voor het verschil tussen belastingspolsslag en herstelpolsslag en het hieruit voor u resulterend "conditiecijfer" volgens volgende formule:

$$\text{Cijfer } (\mathbf{F}) = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1= belastingspolsslag P2 = herstelpolsslag

Cijfer 1 = zeer goed cijfer 6 = onvoldoende

De vergelijking van belastings- en herstelpolsslag is een eenvoudige en snelle manier om uw lichamelijke conditie te controlleren. Het conditiecijfer is een oriënteringswaarde voor uw her-Stelcapaciteit na lichamelijke belasting. Voor u de herstelpolstoets indrukt en uw conditiecijfer bepaalt, dient u een langere tijd, d.w.z. minstens 10 minuten, in uw belastingsbereik te trainen. Bij regelmatige hart en bloedsomlooptraining zult u constateren, dat uw "conditiecijfer" beter wordt.

Systeemgeluiden

Inschakelen
Bij het inschakelen, tijdens de segmenttest is een kort geluid hoorbaar.

Programma-einde
Een programma-einde (profielprogramma's, Countdown) wordt door een kort geluid aangegeven.

Maximale polsslag overschrijding
Wordt de ingestelde maximale polsslag met één polsslag overschreden, hoort u elke 5 seconden 2 korte tonen.

Foutmelding
Bij fouten, bijv. Recovery niet uitvoerbaar zonder polsslagsignaal zijn 3 korte tonen hoorbaar.

Automatische Scan - functie in- en uitschakelen
Bij het activeren en deactiveren van de automische Scan - functie is een kort geluid hoorbaar

Omschakeling tijd/afstand

Bij de programma's 1-6 kan bij de programmeringe het profiel per kolom van de tijdmodus (1 minuut) naar de afstandmodus omgeschakeld worden.

De afstand per kolom bedraagt:

Hometrainer: (400 meter of 0,2 mijl).

Crosstrainer: (200 meter of 0,1 mijl).

Profielweergave tijdens de training

Aan het begin knippert de eerste kolom. Na afloop loopt deze verder naar rechts.

Bij profielen boven 25 minuten tot het midden (kolom 13). Dan verschuift het profiel van rechts naar links. Verschijnt het profieleinde in de laatste kolom (kolom 25) loopt de knipperende kolom verder naar rechts tot het programma-einde.

Gemiddelde berekening

De gemiddelde berekening gebeurt per trainingseenheid.

Aanwijzingen voor polsslagmeting

De polsslagberekening begint als het hart in de computer synchroon met uw polsslag knippert.

Met oorclip
De polsslagsensor werkt met infraroodlicht en meet de veranderingen van de lichtdoorlatendheid van uw huid, die door uw polsslag opgeroepen wordt. Wrijft 10 keer krachtig over uw oorlelletje om de doorbloeding te stimuleren voor u de polsslagsensor aan uw oorlelletje klemt.

Vermijd stoorimpulsen.

- Bevestig de oorclip zorgvuldig aan uw oorlelletje en zoek het beste punt voor het opmeten (hartsymbool knippert zonder onderbreking).
- Train niet direct onder sterk licht bijv. neonlicht, halogeenlicht, spotjes, zonlicht.
- Sluit schudden en wakkelen van de oorsensor inclusief kabel volkomen uit. Bevestig de kabel altijd met de klemmen aan uw kleding of beter nog aan een hoofdband.

Met handsensoren
Door de contractie van het hart wordt een kleine spanning opgewekt die door de handsensoren gemeten en door de computer verwerkt wordt

- Pak de contactvlakken altijd met beide handen vast
- Vermijd rukachtig vastpakken
- Houd de handen rustig en vermijd contracties en wrijven op de contactvlakken.

Met borstgordel
Lees hiervoor de daarbij horende handleiding.

Storingen in de polsslagweergave
Als er zich toch een keer problemen voordoen bij de polsslagmeting, controleert u dan nogmaals bovenstaande punten.

Opmerking:

Er is slechts **één** manier van polsslagmeting mogelijk: met de oorclip **of** met de handsensoren **of** met de borstgordel. Bevindt zich géén oorclip resp. stekkerontvanger in de polsslagbus, is de handsensorpolsslagmeting geactiveerd. Wordt een oorclip resp. stekkerontvanger in de polsslagbus gestoken, wordt de handsensormeting automatisch gedeactiveerd. Het is **niet** noodzakelijk de stekker van de handsensoren te verwijderen.

Computerstoringen

Druk op de Reset –toets

Trainings- und Bedienungsanleitung

Handleiding voor de training

Sportgeneeskunde en trainingswetenschap maken gebruik van de ergometrie o.a. voor de controle van de goede werking van hart, de bloedsomloop en ademhalingssysteem.

Of uw training na enkele weken de gewenste effecten heeft bereikt, kunt u als volgt vaststellen:

1. U behaalt een bepaalde duurprestatie met minder hart–/bloedsomloopinspanning dan tevoren
2. U houdt een bepaalde duurprestatie met dezelfde hart–/bloedsomloop-inspanning gedurende langere tijd vol.
3. U herstelt zich na een bepaalde hart–/bloedsomloopinspanning sneller dan tevoren.

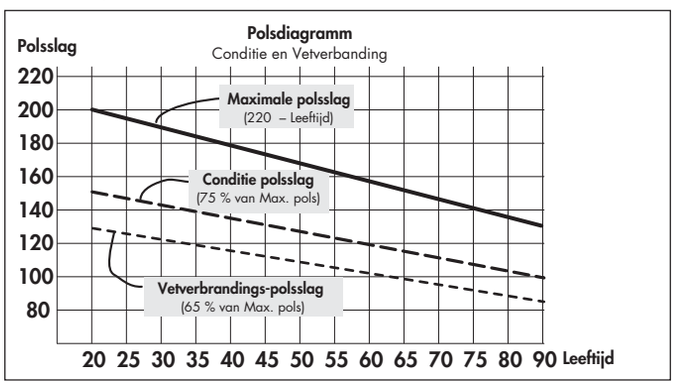
Richtwaarden voor de duurtraining

Maximale polsslag: Men verstaat onder een maximale belasting het bereiken van de individuele maximum polsslag. De maximaal bereikbare hartfrequentie is afhankelijk van de leeftijd. Hier geldt de vuistregel: De maximale hartfrequentie per minuut komt overeen met 220 polsslagen minus leeftijd.

Voorbeeld: leeftijd 50 jaar > 220 – 50 = 170 polsslagen/min.

Belastingsintensiteit

Belastingspolsslag: De optimale belastingsintensiteit wordt bij 65–75% (vgl. diagram) Van de maximale polsslag bereikt. Afhankelijk van de leeftijd verandert deze waarde.



Belastingomvang

Duur van een trainingseenheid en de frequentie daarvan per week:

Van de optimale belastingomvang is sprake, als er over een langere periode 65–75% van de individuele hart–/bloedsomloopinspanning wordt bereikt.
Vuistregel:

Trainingsintensiteit	Trainingsduur
Dagelijks	10 min.
2–3 x per week	20 – 30 min.
1–2 x per week	30 – 60 min.

Beginners moeten niet met trainingseenheden van 30-60 minuten beginnen.

Training voor de beginners kan in de eerste 4 weken als volgt eruit zien:

Trainingsintensiteit	Opbouw van de training
	1e week
3 x per week	2 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 2 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 2 minuten trainen
	2e week
3 x per week	3 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 3 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 2 minuten trainen
	3e week
3 x per week	4 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 3 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 3 minuten trainen
	4e week
3 x per week	5 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 4 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek

Voor en na iedere trainingseenheid dient ca. 5 minuten gymnastiek voor het opwarmen c.q. de cool down. Tussen twee trainingseenheden moet een trainingsvrije dag liggen, als u in het latere verloop de voorkeur geeft aan een training van 3 maal per week 20-30 minuten. Verder is er niets tegen een dagelijkse training.

Woordenlijst

Recovery
Herstelpolsmeting aan het einde van een training. Uit begin- en eindpolsslag van één minuut wordt het verschil en een conditiecijfer berekend. Bij gelijke training is de verbetering van dit cijfer een maatstaf voor de verbetering van uw conditie.

Reset
Wissen van het veld en nieuwe start van de computer.

Programma's
Trainingsmogelijkheden die manueel of programmabepaalde belastingen of doelpolsslagen vergen.

Profielen
In het puntenveld weergegeven wijzigingen van belastingen via tijd of afstand.

Dimensie
Eenheden voor weergave van km/h of mph, Kjoule of kcal

Energie
Berekent de energieomzetting van het lichaam

Sturing
De elektronica regelt de belasting of de polsslag via manueel ingevoerde of geprogrammeerde waardes.

Puntenveld
Weergavebereik met 25 x 16 punten voor het weergeven van belasting- en polsslagprofielen als ook tekst- en waardeweergaves.

Polsslag
Meten van de hartslagen per minuut

MaxPolsslag
Berekende waarde uit 220 min leeftijd

Doelpolsslag
Manueel of programma bepaalde polsslagwaarde die berekend moet worden.

Vetverbrandingspolsslag
Berekende waarde van: 65% MaxPolsslag

Fitnesspolsslag
Berekende waarde van: 75% MaxPolsslag

Manueel
Berekende waarde van: 40 – 90% MaxPolsslag

Leeftijd
Hier een ingave voor het berekenen van de maximale polsslag.

HI-symbool
Verschijnt "HI" is een doelpolsslag 11 slagen te hoog. Knippert HI is de maximale polsslag overschreden.

LO-symbool
Verschijnt "LO" is een doelpolsslag 11 slagen te laag.

Menu
Veld waarin waardes ingegeven of gekozen moeten worden.

Woordenlijst
Een verzameling van verklaringspogingen.

Prestatientabel

Datum	Rustpols	Belastingspols	Ontspanningspols	Hellingshoek	Tijd (min.)	Afstand (km)	Calorieenverbruik (Kcal)	Waard. cijfer

Índice

Indicaciones de seguridad 66
- Servicio 66
- Su seguridad 66

Descripción breve 67
- Zona de funciones / pulsadores 68
- Zona de visualización / display 69
- Valores de indicación 70-71

Arranque rápido (para conocerlo) 71
- Comienzo del entrenamiento 71
- Fin del entrenamiento 71
- Función Standby 71

Entrenamiento 72

... con datos predeterminados del esfuerzo
- Count-Up 72
- Count-Down 72
- Rango de datos predeterminados 72
  Recorrido 72
  Tiempo 72
  Energía 72
  Edad 73
  Selección del pulso objetivo (Fat/Fit/Man.) 73
- Introducción del pulso objetivo 73
- Disponibilidad para el entrenamiento 73
- Perfiles de esfuerzo 1 – 6 74
- Conmutación tiempo / recorrido 74

... mediante predeterminaciones del pulso
- HRC1 - Count-Up 75
- HRC2 - Count-Down 75

Funciones del entrenamiento 75
- Cambio indicación 75
- Cambio perfil 76
- Interrupción / fin del entrenamiento 76
- Reinicio del entrenamiento 76
- Recovery (medición del pulso de recuperación) 76

Datos introducidos y funciones 77
- Tabla: Datos introducidos / funciones 77
- Tabla: Sucesos pulso 77

Ajustes individuales 78
- Selección: Indicación km / millas
- Borrar el total de kilómetros 78
- Selección: Indicación kJoule / Kcal 78
- Guardar los datos predeterminados 78
- CON. / DESC. tono de alarma 78

Indicaciones generales 79
- Bicicletas estáticas / Crosstrainer 79
- Cálculo nota fitness 79
- Tonos del sistema
- Indicación del perfil durante el entrenamiento 79
- Cálculo del valor medio 79
- Indicaciones sobre la medición del pulso 79
  Con el clip de oreja 79
  Con el pulso de mano 79
  Con la cinta para el pecho 79
- Averías en el ordenador 79

Instrucciones de entrenamiento 80
- Entrenamiento de resistencia 80
- Intensidad del esfuerzo 80
- Alcance del esfuerzo 80

Glosario

G 81

Este símbolo ofrece dentro de las instrucciones una referencia para el glosario . Allí se explicará el término en cuestión.

Indicaciones de seguridad

Observe los siguientes puntos para su propia seguridad:

- La instalación del aparato de entrenamiento debe realizarse sobre una base firme y apropiada.
- Antes de la primera puesta en servicio y adicionalmente al cabo de aprox. 6 días de funcionamiento, revise el ajuste firma de las conexiones.
- Para evitar lesiones debido a un esfuerzo incorrecto o una sobrecarga, el aparato de entrenamiento solamente deberá ser manejado conforme a las instrucciones.
- No se recomienda la instalación permanente del aparato en recintos húmedos debido a la formación de óxido que ello conllevaría.
- Asegúrese periódicamente de la capacidad de funcionamiento y del correcto estado del aparato de entrenamiento.
- Los controles de la seguridad técnica figuran entre las obligaciones del propietario y deben realizarse periódica y debidamente.
- Reemplace sin dilación los componentes defectuosos o dañados.

Utilice únicamente piezas de repuesto originales KETTLER.

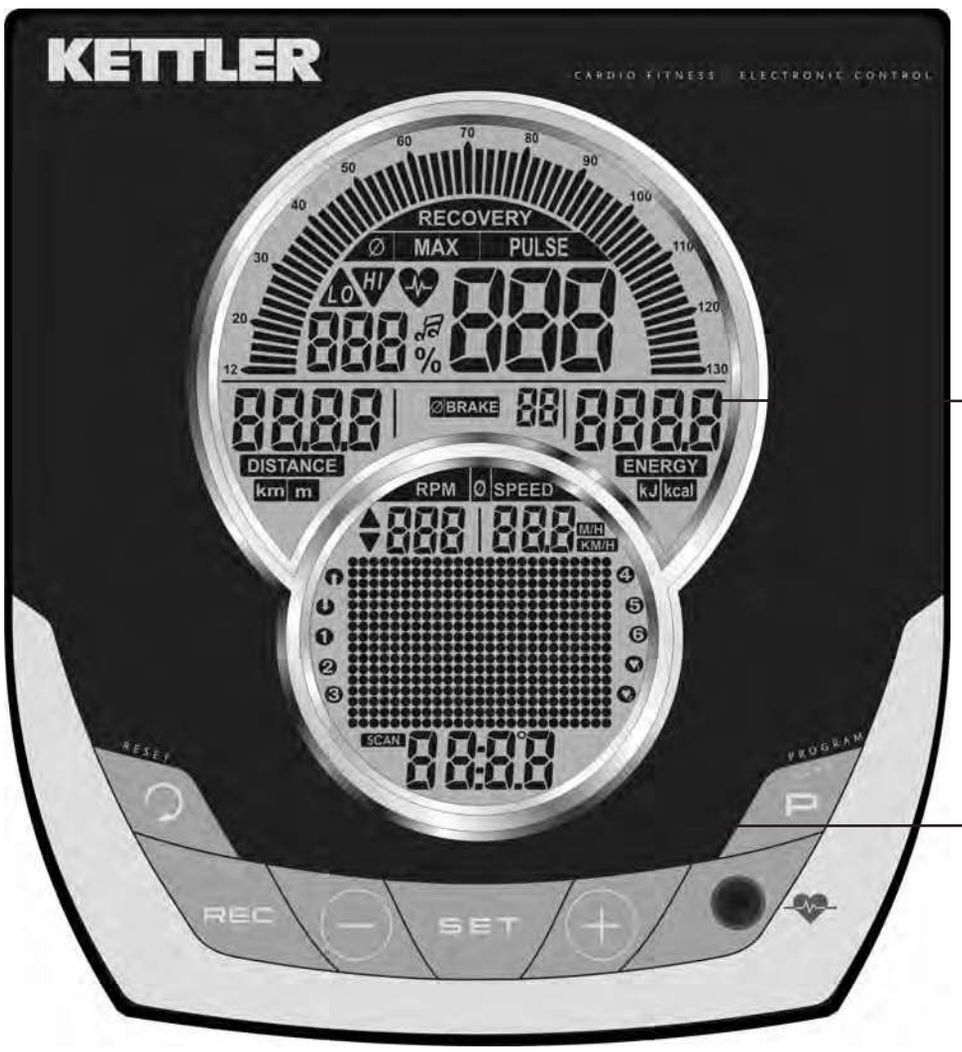
- Hasta que no esté reparado, no se deberá utilizar el aparato.
- Solamente se podrá garantizar el nivel de seguridad del aparato, si es revisado periódicamente por posibles daños y desgaste.

Para su seguridad:

- **Antes de iniciar el entrenamiento, su médico de cabecera deberá determinar si desde el punto de vista de su salud es apto para el entrenamiento con este aparato. El resultado médico debería ser la base para la estructura de su programa de entrenamiento. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede provocar daños en su salud.**

Descripción breve

El sistema electrónico dispone de una zona de funciones con pulsadores y de una zona de visualización (display) con símbolos y gráficos variables.

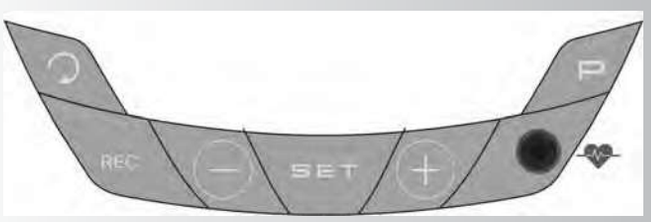


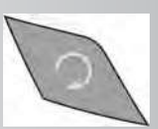
Zona de visualización

Display

Zona de funciones

Pulsadores



G 

G

G

Instrucciones breves

Zona de funciones

A continuación se explican brevemente los seis pulsadores.

La aplicación más detallada está explicada en los distintos capítulos. En esas descripciones también se emplean estos nombres de los pulsadores de funciones.

SET (presionar brevemente)

Con este pulsador de funciones se seleccionan los datos.

Se adoptan los datos configurados.

SET (presionar prolongadamente)

Al indicar todos los segmentos: seleccione “Configuraciones individuales”

Reset

Con este pulsador de funciones, la indicación actual es borrada para un nuevo arranque.

Programa

Con este pulsador de funciones se seleccionan los distintos programas.

Nueva pulsación > siguiente programa

Pulsación prolongada > Recorrido del programa

Pulsadores menos – / más +

Mediante estos pulsadores de funciones se modifican antes del entrenamiento los valores en los distintos menús y el esfuerzo en el entrenamiento.

- Continuar “Más”
- O retroceder “Menos”
- Pulsación prolongada > cambio rápido
- Presionando “Más” y “Menos” conjuntamente:
- El esfuerzo salta a **Nivel 1**
- Los programas saltan a **Inicio**
- La introducción del valor salta a **Desconexión (Off)**

RECOVERY

Mediante este pulsador de funciones se inicia la función del pulso de recuperación.

Observación:

Las demás funciones de los pulsadores se explican en el lugar indicado de las instrucciones de manejo.

Medición del pulso

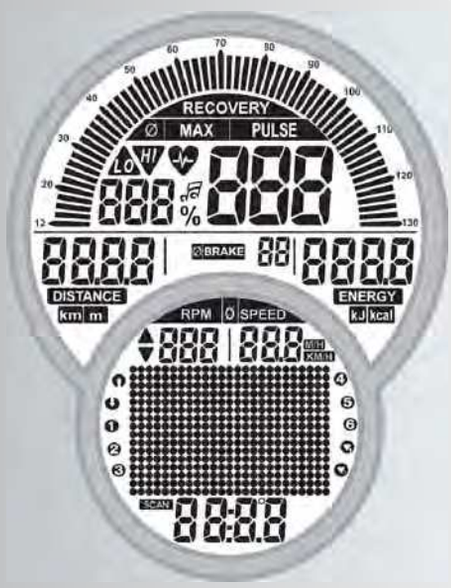
La medición del pulso se puede realizar a través de (3) fuentes:

1. Clip de oreja - Introducir la clavija en la hembrilla.
2. Cinta para el pecho (necesita receptor enchufable) Se ruega observar las respectivas instrucciones.

3 Pulso de mano

Zona de visualización / display

La zona de visualización informa sobre las distintas funciones y los respectivos modos de ajuste seleccionado.



Programas: Count Up / Count Down

Los programas se diferencian por su forma de contar.

Programas

Esfuerzos a lo largo del tiempo o recorrido
Perfiles predeterminados 1-6

Programas controlados por pulso: HRC1/HRC2

Pulso objetivo a lo largo del tiempo
Dos programas que regulan el esfuerzo por el valor predeterminado del pulso.

Valores de indicación

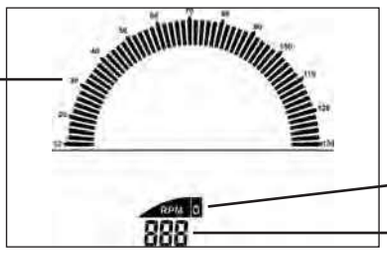
Las indicaciones del ejemplo muestran el funcionamiento como bicicleta estática.

Si coincide el número de revoluciones con las indicaciones del ejemplo, los valores de la velocidad y distancia son más bajos en los Crosstrainer.

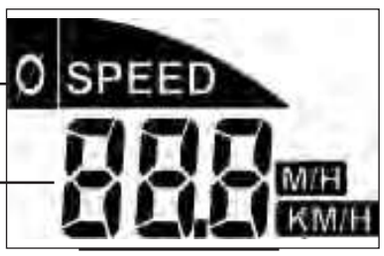
Con 60 min-1 (**RPM**)
Bicicleta estática: = 21,3 km/h
Crosstrainer: = 9,5 km/h

Instrucciones de entrenamiento y manejo

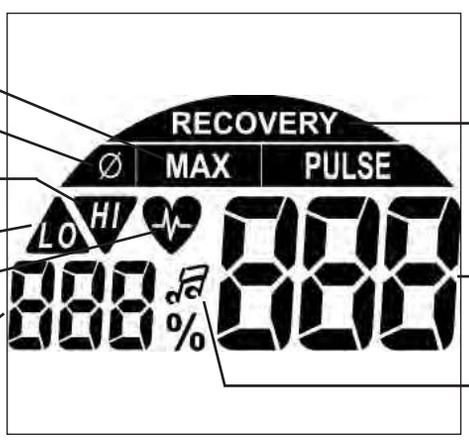
Frecuencia de pedaleo



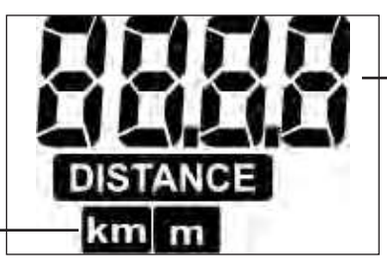
Velocidad



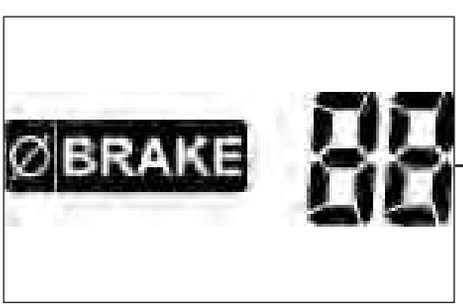
Pulso



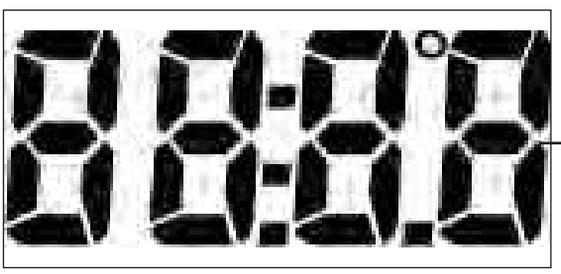
Distancia



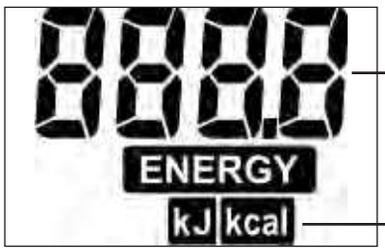
Nivel de esfuerzo



Tiempo



Consumo de energía 999

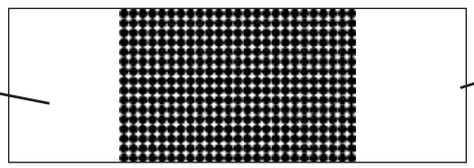


Wert 0 – 9999

Dimensión ajustable

Punkte

Indicación de texto y valores



Perfil del esfuerzo
1 punto (altura) = 1 nivel
1. fila = nivel 1

Perfil del esfuerzo
1 punto (altura) = 1 nivel
1. fila = nivel 1

25 columnas

Arranque rápido (para conocerlo)

Comienzo del entrenamiento:

Sin configuraciones específicas

- Pantalla de bienvenida al conectar la indicación de los kilómetros totales "**odo**"
- Después de 5 segundos: Indicación "Count Up"; todos los valores indican 0;
  El esfuerzo indica el nivel 1
- Comienzo del entrenamiento

Indicación

Escala, pulso (si estuviera activado el registro del pulso), distancia, nivel, energía, tiempo, revoluciones, velocidad y tiempo

Modificar el esfuerzo durante el entrenamiento:

- "Más": El valor indicado al lado de "BRAKE" es aumentado en intervalos de 1.
- "Menos" reduce en intervalos de 1

Continuación del entrenamiento con este ajuste. En cualquier momento es posible modificar el esfuerzo durante este tiempo.

Fin del entrenamiento

- Valores medios (Ø):

Indicación

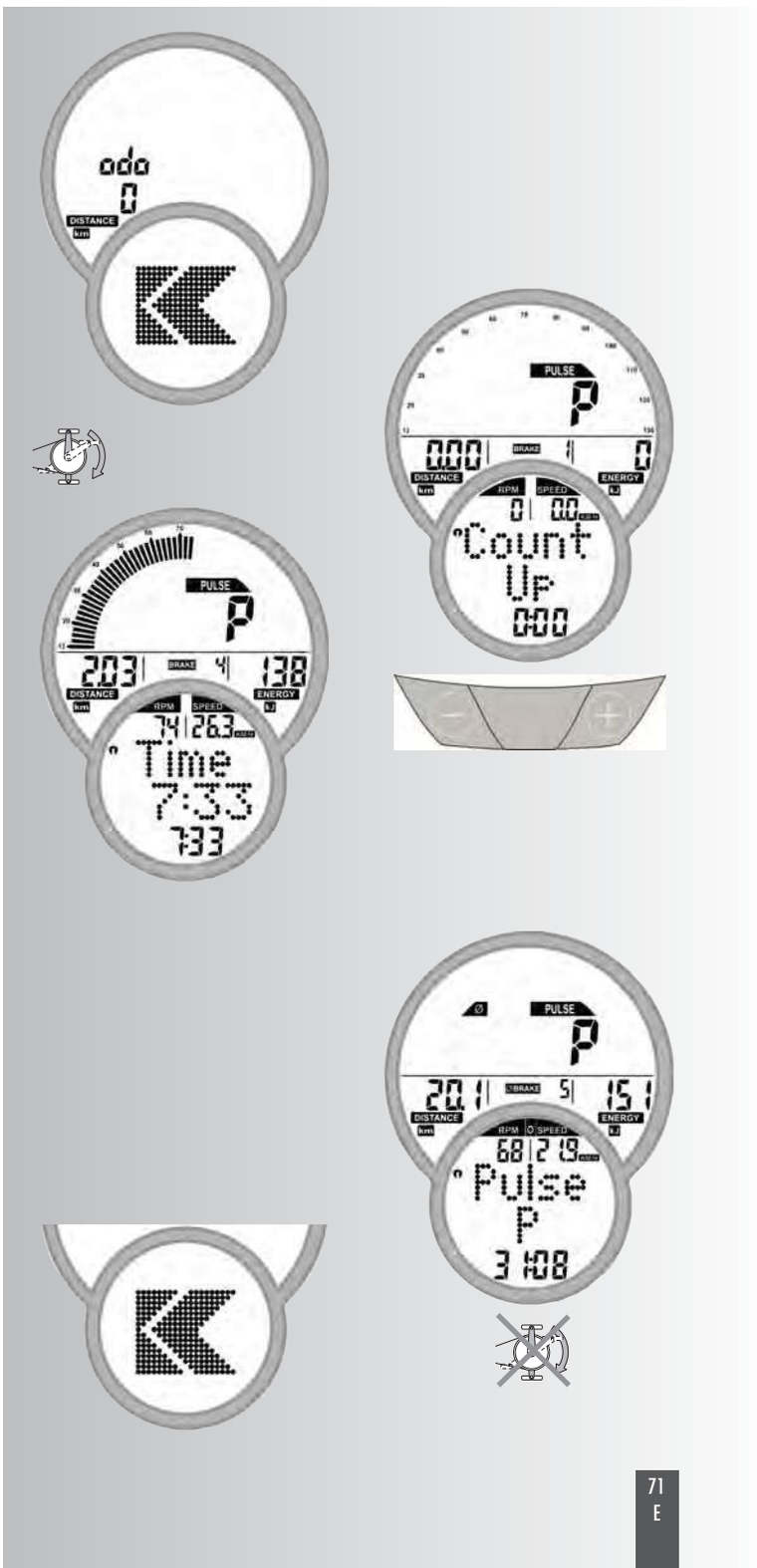
Pulso (si estuviera activado el registro del pulso), nivel, revoluciones y velocidad

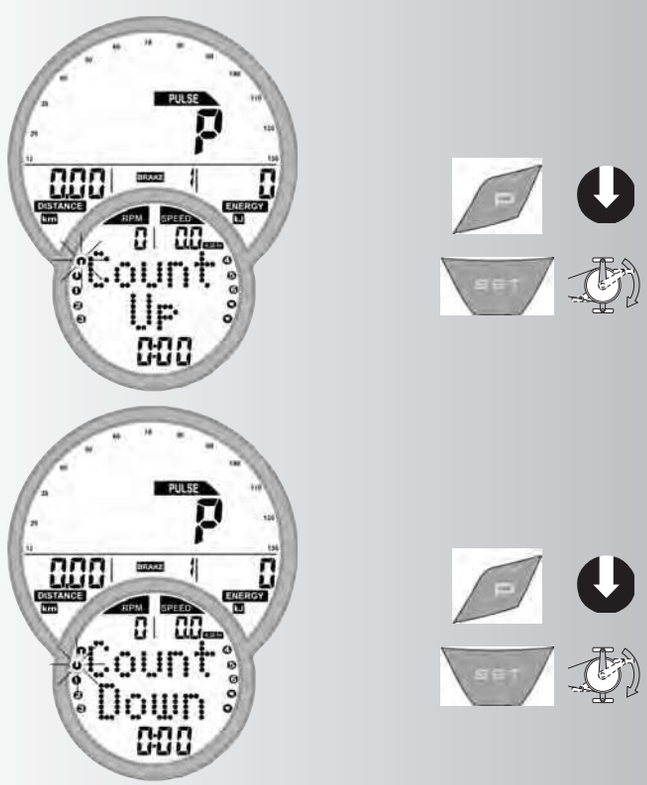
- Valores totales
  Distancia, energía y tiempo

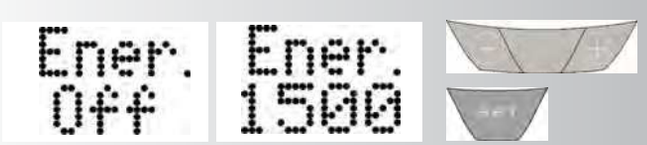
Función Standby

4 minutos después de finalizar el entrenamiento, la indicación conmuta a la función Standby. Presione cualquier pulsador.

La indicación comenzará nuevamente con "Count Up".ge beginnt wieder mit "Count Up".







Entrenamiento

El ordenador está equipado con 10 programas de entrenamiento. Se diferencian claramente en la intensidad y duración del esfuerzo.

1. Entrenamiento con datos predeterminados del esfuerzo

a) Datos manuales del esfuerzo
- (PROGRAM) "Count Up"
- (PROGRAM) "Count Down"

b) Perfiles del esfuerzo
- (PROGRAM) "1" – "6"

2. Entrenamiento mediante predeterminaciones del pulso

Predeterminaciones manuales del pulso
- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

Entrenamiento con datos predeterminados del esfuerzo

a) Datos manuales del esfuerzo
(PROGRAM) "Count Up"
- Presione "PROGRAM" hasta: Indicación: Empezando el entrenamiento "Count Up", todos los valores van sumando.

o
- Presione "SET": Rango de los datos predeterminados
- "Más" o "Menos": Modificar el esfuerzo. Iniciando el entrenamiento, todos los valores van sumando.

(PROGRAM) "Count Down"
- Presione "PROGRAM" hasta: Indicación: "Count Down". El programa va descontado de los valores introducidos > 0. Si no se introduce ningún dato, el entrenamiento comienza en el programa "Count Up". Al iniciar el programa, debe haber como mínimo un dato para el recorrido, tiempo o energía.
- Presione "SET": Rango de los datos predeterminados

Rango de los datos predeterminados
Indicación: Predeterminación del recorrido "Dist"

Predeterminación del recorrido
- Introduzca los valores con "Más" y "Menos" (p. ej. 14,00)
  Confirme con "SET".

Indicación: Siguiente menú, introducción del tiempo "Time"

Predeterminación del tiempo
- Introduzca los valores con "Más" y "Menos" (p. ej. 45:00)
  Confirme con "SET".

Indicación: Siguiente menú, predeterminación de la energía "Energ."

Predeterminación de la energía
- Introduzca los valores con "Más" y "Menos" (p. ej. 1500)

Confirme con “SET”.

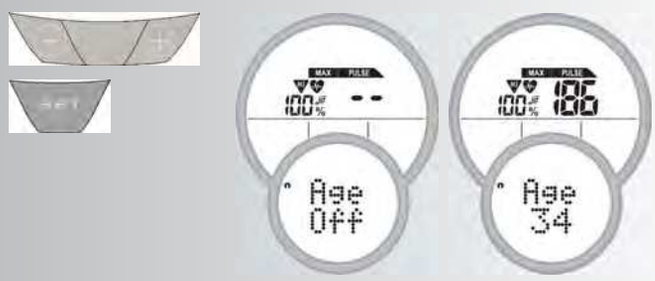
Indicación: Siguiente menú, introducción de la edad “Age”

Introducción de la edad

La introducción de la edad sirve para determinar y supervisar el pulso máximo (símbolo HI, con tono de advertencia si está activado)

- Introduzca los valores con “Más” y “Menos” (p. ej. 34). A partir de ellos se calculará el pulso máximo de 186 conforme a la relación (220 – edad).
  Confirme con “SET”.

Indicación: Siguiente menú, selección del pulso objetivo “Fat 65 %”



Selección del pulso objetivo

- Efectúe la selección con “Más” o “Menos”.
- Consumo de calorías 65 %, Fitness 75 %, manual 40 – 90 %
  Confirme con “SET” (p. ej. manual 40 – 90 %)
- Introduzca los valores con “Más” y “Menos” (p. ej. manual 83)
  Confirme con “SET” (modo de predeterminación finalizado).

Indicación: Disponibilidad para el entrenamiento con los datos predeterminados

o

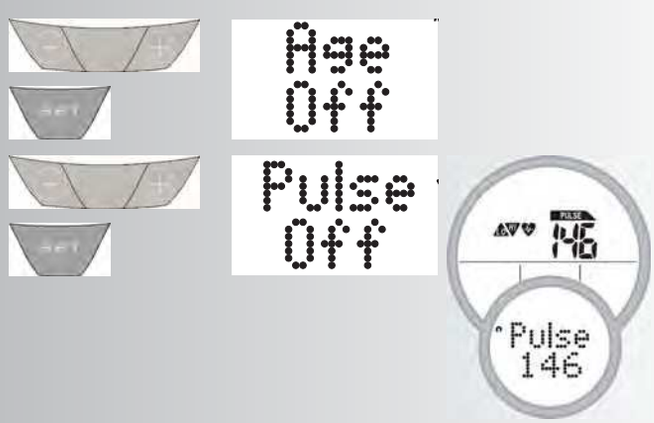
Pulso objetivo (40 – 200)

- Anule con “Más” o “Menos” la introducción de la edad. Indicación: “AGE OFF”
  Confirme con “SET”.

Indicación: Próximo dato predeterminado “Pulso objetivo” (Pulse)

- Introduzca el valor con “Más” y “Menos” (p. ej. 146)
  Confirme con “SET” (finalizado el modo de predeterminación).

Indicación: Disponibilidad para el entrenamiento con los datos predeterminados



Observación:

- En la tablas figura una relación de todas las posibilidades de configuración en los programas (ver página 13).
- Los datos predeterminados se pierden con un “Reset”. Si al efectuar configuraciones individuales se activa “Guardar datos predeterminados (pág. 14), los datos predeterminados del pulso se guardarán. Al seleccionar la próxima vez Count Up / Count Down, los datos serán adoptados.

Disponibilidad para el entrenamiento

Esfuerzo

- Modificar el esfuerzo con “Más” o “Menos”.
  Comienzo del entrenamiento mediante pedaleo.b)

1

2

3

4

5

6

b) Perfiles del esfuerzo (PROGRAM) “1”–“6”

Todos los perfiles se seleccionan presionando “PRGRAM”.

p.ej. ***Indicación:*** “1”

Principiantes de fitness I; nivel de esfuerzo 1–4, 27 min

Presione “SET”: Rango datos predeterminados, inicio del entrenamiento

- Presione “PROGRAM” hasta: ***Indicación*** “2”
  Principiantes de fitness II; nivel de esfuerzo 1–5, 30 min

Presione “SET”: Rango datos predeterminados, inicio del entrenamiento

- Presione “PROGRAM” hasta: ***Indicación*** “3”
  Avanzados I; nivel de esfuerzo 1–6, 36 min

Presione “SET”: Rango datos predeterminados, inicio del entrenamiento

- Presione “PROGRAM” hasta: ***Indicación*** “4”
  Avanzados II; nivel de esfuerzo 1–7, 38 min

Presione “SET”: Rango datos predeterminados, inicio del entrenamiento

- Presione “PROGRAM” hasta: ***Indicación*** “5”
  Profesional I; nivel de esfuerzo 1–9, 36 min

Presione “SET”: Rango datos predeterminados, inicio del entrenamiento

- Presione “PROGRAM” hasta: ***Indicación*** “6”
  Profesional II; nivel de esfuerzo 1–10, 44 min

Presione “SET”: Rango datos predeterminados, inicio del entrenamiento

Observación:

Con tiempos superiores a 25 minutos se comprime el perfil a 25 columnas en las presentaciones del programa.

Vea la tabla en la pág. 13 para los datos predeterminados.

Conmutación programa tiempo / recorrido

En los programas 1 – 6 es posible cambiar en el rango de los datos predeterminados del modo de tiempo a recorrido.

- Ajuste el modo con “Menos” o “Más”
  Confirme con “SET”.
  Indicación: Disponibilidad para el entrenamiento

El recorrido por columna es de 0,4 km (0,2 millas).

Ergómetro Cross: 0,2 km (0,1 millas)

2. Entrenamiento mediante predeterminaciones del pulso

Predeterminaciones manuales del pulso
(PROGRAM) "HRC1 Count Up"

- Presione "PROGRAM" hasta: Indicación: HRC1
- Presione "SET": Rango de los datos predeterminados

o

Empezando el entrenamiento, todos los valores van sumando.
El esfuerzo es aumentado automáticamente hasta que se alcance el pulso objetivo (p. ej. 130).

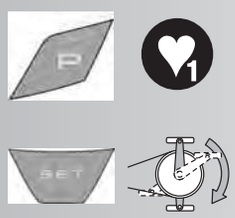
(PROGRAM) "HRC2 Count Down"

- Presione "PROGRAM" hasta: ***Indicación:*** HRC2
- Presione "SET": Rango de los datos predeterminados
  Las posibilidades de introducción y ajuste son análogas al punto del programa "Count Down".
- Inicio del entrenamiento

El esfuerzo es aumentado automáticamente hasta que se alcance el pulso objetivo (p. ej. 130)

o

inicie el entrenamiento



Nota:

Esfuerzo inicial
En los programas HRC es posible predeterminar en el rango de los datos predeterminados, el esfuerzo inicial del nivel 1 – 10.

- Introduzca los valores con "Más" y "Menos" (p. ej. 10)
  En este caso, el esfuerzo aumenta automáticamente a partir del nivel introducido, hasta que se alcance el pulso objetivo (p. ej. 130)

Pulso

- Con "Más" o "Menos" todavía es posible modificar el valor del pulso en este lugar (disponibilidad para el entrenamiento), p. ej. de 130 a 140.
  Comienzo del entrenamiento mediante pedaleo.

Posibilidades de predeterminación: Vea la tabla en la pág. 13

Observación:

- KETTLER recomienda en los programas HRC la medición del pulso con la cinta para el pecho
- La adaptación del esfuerzo en los programas HRC se realiza con desviaciones de +/– 6 latidos del corazón

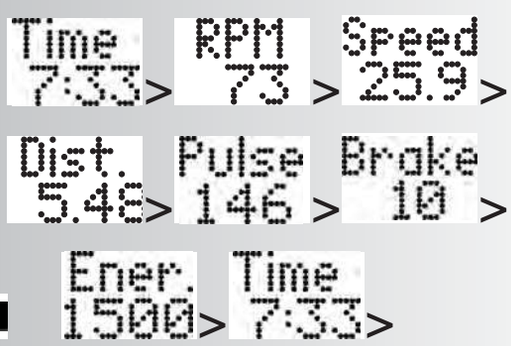
Funciones del entrenamiento

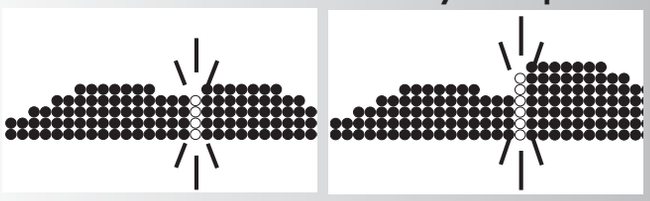
Cambio de la indicación durante el entrenamiento
Modificación: manual–

Con "PROGRAM", la indicación cambia en el campo de puntos por ese orden: Time / RPM / Speed / Dist. / Pulse / Brake / Ener. / Time ...

Modificación: automática **(SCAN)**

Presione prolongadamente el pulsador "PROGRAM" hasta que aparezca el símbolo "SCAN" en el display. Cambio de las indicaciones en intervalos de 5 segundos. La función SCAN finaliza presionando nuevamente el pulsador "PROGRAM", con la función Recovery o interrumpiendo el entrenamiento.





Modificación del perfil del esfuerzo

Si se modifica el esfuerzo durante el transcurso del programa, la modificación tendrá efecto a partir de la columna izquierda hacia la derecha. Las columnas a la izquierda indican los niveles de esfuerzo realizados y permanecerán invariadas.

Interrupción o fin del entrenamiento

Con menos de 10 vueltas del pedal / min. o presionando "RECOVERY", el sistema electrónico detecta

una interrupción del entrenamiento Se visualizan los datos alcanzados del entrenamiento. El pulso, esfuerzo, vueltas y velocidad aparecen como valores medios con el símbolo Ø.

Con "Menos" o "Más" se pasa a la indicación actual.

Durante 4 minutos se visualizan los datos del entrenamiento.

Si no presiona ningún pulsador ni entrena durante este tiempo, el sistema electrónico pasará al modo Standby.

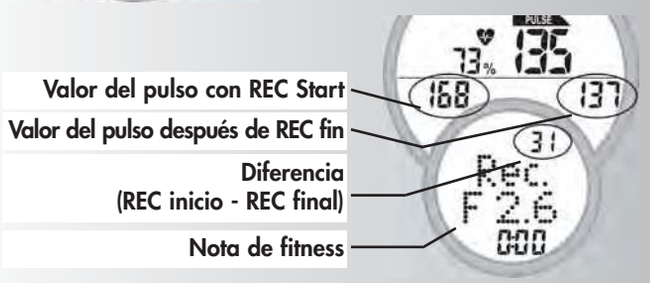
Reinicio del entrenamiento

Al continuar el entrenamiento dentro de los 4 minutos, se continuarán sumando o restando los últimos valores.

Función RECOVERY

Medición del pulso de recuperación

El sistema electrónico mide durante 60 segundos su pulso descontando y determina la nota de fitness.



Al finalizar el entrenamiento, pulse "RECOVERY". Al hacerlo, se guarda el valor actual del pulso (en la figura "168"). Al cabo de 60 segundos se graba nuevamente el pulso (en la figura "137"). Se indica la diferencia entre ambos valores (en la figura "31"). A partir de ella se determina una nota Fitness (en el figura "F 2.6"). La indicación finaliza después de 10 segundos.

"RECOVERY" o "RESET" interrumpen esta función.
Si al comenzar o finalizar el descuento del tiempo no se registra ningún pulso, aparecerá un mensaje de error.

Datos introducidos y funciones

Entrenamiento	Parada	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2
Esfuerzo	Esfuerzo	✔	✔								
Perfil	Perfil			✔	✔	✔	✔	✔	✔		
	Recorrido		✔								✔
	Tiempo		✔								✔
	Energía		✔								✔
	Pulso máx.	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	o										
	consumo de calo 65% o Fitness 75% o Manual 40-90%	✔	✔							✔	✔
	→ Pulso objetivo 40-200	✔	✔							✔	✔
	Conmutación tiempo / recorrido			✔	✔	✔	✔	✔	✔		
	Recovery	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔

Visualización con sucesos del pulso

Valor / introducción	%	Exceso HI	Exceso LO	MAX	♫
Pulso máximo 121-210	✔	+1		+1	+1
DESCONEXIÓN (Off)					
Pulso objetivo Consumo de calorías 65%					
o Fitness 75%	✔	+11	–11*		
o Manual 40-90%					
→ Pulso objetivo 40-200		+11	–11*		

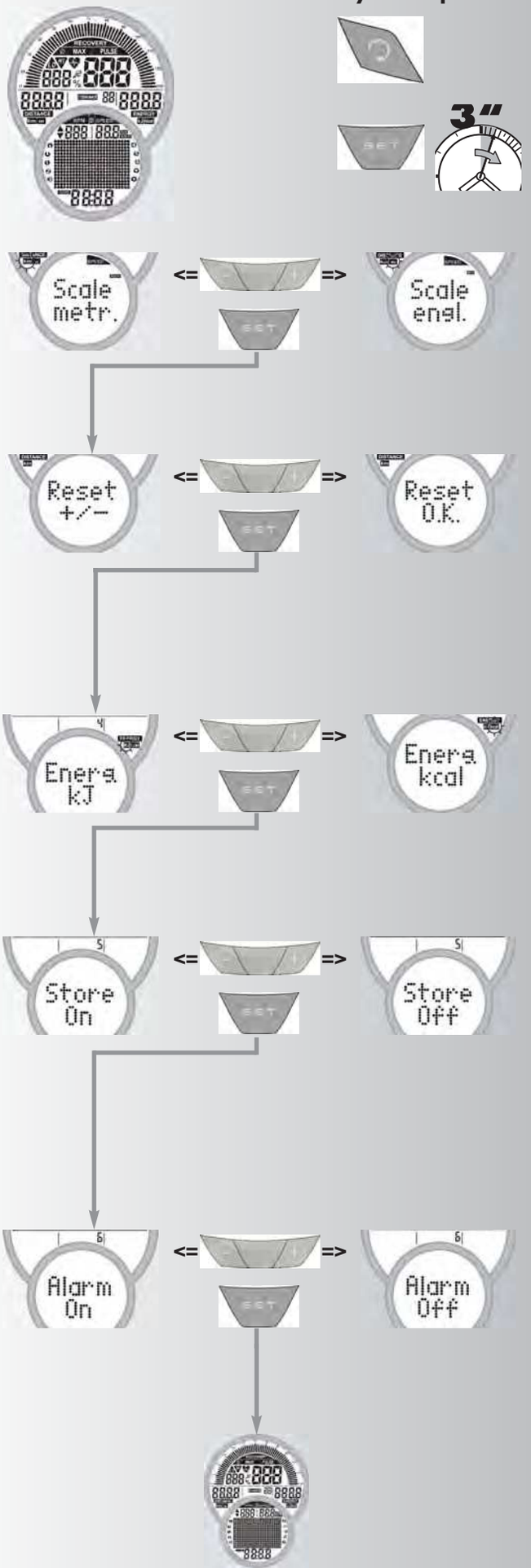
*Observación: solamente aparece al alcanzar el pulso objetivo 1 vez

Si no se alcanza el pulso de entrenamiento introducido (-11 pulsaciones) aparecerá el ***símbolo*** " *LO*".

Al superarlo (+11 pulsaciones, aparecerá el ***símbolo*** "*HI*".

Al superar el pulso máximo, destellará la flecha "*HI*" y aparecerán las letras "*MAX*".

Cuando se activa en las configuraciones individuales "Tono de alarma al superar el pulso máximo" (página 14), se emitirán adicionalmente sonidos.



Ajustes individuales

Proceda conforme al esquema adjunto:

Presione "RESET"

Indicación: todos los segmentos

Presione ahora "SET" prolongadamente: Menú: ajustes individuales

Indicación: Scale

1. Indicación de la unidad en kilómetros / millas

Presione "Más" o "Menos"

Función: Selección indicación kilómetros o millas

Presione "SET": La unidad seleccionada es ajustada, salto a la siguiente configuración

Indicación: Reset +/–, total de kilómetros

2. Borrar el total de kilómetros

Presione conjuntamente "Más" + "Menos"

Función: Borre ***Indicación:*** "Reset O.K."

Presione "SET": salto a la siguiente configuración

o: Saltar el borrado de los valores totales, sólo presione "SET"

Indicación: Energ.

3. Indicación del consumo de energía en kJoule / kcaloria

Presione "Más" o "Menos"

Función: Selección de la indicación del consumo energía, presione "Set": La unidad seleccionada es ajustada y salta a la siguiente configuración

Indicación: Store

4. Guardar los datos predeterminados

Presione "Más" o "Menos"

Los datos predeterminados del recorrido, tiempo, energía, edad, pulso objetivo se graban permanentemente.

Función:

ON = Grabación incluso después de "Reset"

Off = Grabación hasta el próximo "Reset"

Presione "SET": salto a la siguiente configuración

Indicación: Alarma

5. Tono de alarma al superar los máximos

Presione "Más" o "Menos"

Función: conectar y desconectar el tono de alarma

Presione "SET": La configuración seleccionada es ajustada y "reinicio" de la visualización.

Indicaciones generales

Bicicleta estatica

Cálculo de la velocidad
60 revoluciones por minuto corresponden a una velocidad de 21,3 km/h.

Crosstrainer

Cálculo de la velocidad
60 revoluciones por minuto corresponden a una velocidad de 9,5 km/h.

Calculo de la nota de la aptitud física

La computadora calcula y valora la diferencia entre el pulso durante el esfuerzo y el pulso de recuperación. La "nota de la aptitud física" que resulta de estos dos valores se mide según la fórmula siguiente:

$$\text{nota } (\mathbf{F}) = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = pulso durante el esfuerzo P2 = pulso de recuperación

nota 1 = muy bien, nota 6 = insuficiente

La comparación del pulso máximo alcanzado durante el esfuerzo y del pulso de recuperación es un método sencillo y rápido para controlar la aptitud física.

La nota de la aptitud física es un valor de orientación que le informa sobre su capacidad de recuperación después de un esfuerzo físico. Antes de apretar la tecla del pulso de recuperación para determinar su nota de la aptitud física, usted debería entrenarse durante algun tiempo, por lo menos durante 10 minutos, con su intensidad recomendada de esfuerzo. Después de algun tiempo de entrenamiento cardiovascular regular se dará cuenta de que la nota de la aptitud física habrá mejorado.

Tonos del sistema

Conectar
Al conectar se emite un tono breve durante la prueba del segmento.

Fin del programa
El final de un programa (programas de perfil, countdown) es indicado mediante un tono breve.

Superación del pulso máximo
Si se supera el pulso máximo en una pulsación, se emitirán 2 tonos breves cada 5 segundos.

Edición de errores
En caso de errores, p. ej. Recovery no se puede ejecutar sin señal de pulso, se emitirán 3 tonos breves.

Conectar y desconectar la función automática de Scan
Al activar y desactivar la función automática de Scan se emite un tono breve.

Conmutación tiempo / recorrido

En los programas 1- 6 es posible modificar en los datos predeterminados del modo de tiempo al modo de recorrido. El recorrido por columna corresponde:

Bicicleta estatica: 0,4 km (0,2 millas)

Crosstrainer: 0,2 km (0,1 millas)

Indicación del perfil durante el entrenamiento

Al principio destella la primera columna. Una vez finalizada se desplazará más hacia la derecha.

En los perfiles de más de 25 minutos hasta el centro (columna 13). Después, el perfil se desplaza de la derecha a la izquierda. Si el final del perfil aparece en la última columna (columna 25), la columna intermitente se desplaza hacia la derecha hasta el final del programa.

Cálculo del valor medio

El cálculo del valor medio se efectúa por unidad de entrenamiento.

Indicaciones sobre la medición del pulso

El cálculo del pulso comienza cuando el corazón en la visualización late con la cadencia de su pulso.

Con clip de oreja
El sensor del pulso funciona con luz infrarroja y mide las variaciones de la permeabilidad a la luz de su piel, las cuales son provocadas por su pulso. Antes de fijar el sensor del pulso en el lóbulo de su oreja, frotarlo 10 veces fuertemente para incrementar la circulación de la sangre.

Evitar impulsos perturbadores.

- Sujetar el clip de oreja cuidadosamente en el lóbulo y buscar el punto más favorable para el registro (el símbolo del corazón destella sin interrupciones).
- No entrenar bajo una radiación fuerte de luz, p. ej. luz de neón, luz halógena, focos, luz solar.
- Excluir completamente las sacudidas u oscilaciones del sensor de oreja y del cable. Sujetar el cable siempre con la pinza en su ropa, o incluso mejor, en una cinta para el pelo.

Con el pulso de la mano
Una tensión mínima generada por la contracción del corazón es registrada por los sensores de mano y evaluada por el sistema electrónico.

- Agarrar las superficies de contacto siempre con las dos manos.
- Evitar los agarres bruscos.
- Mantener las manos quietas y evitar contracciones y fricciones en las superficies de contacto.

Con cinta para el pecho
Observar las instrucciones correspondientes.

Perturbaciones en la visualización del pulso
Si de todas formas hay problemas con la captación de los datos del pulso, controle otra vez los puntos arriba indicados.

Observación:

Solamente es posible **una** forma de medir el pulso: **o** con el clip de oreja, con el pulso de la mano **o** con la cinta para el pecho. Cuando no se encuentra ningún clip de oreja **o** receptor enchufable en la hembrilla del pulso, estará activada la medición del pulso de la mano. Si se establece contacto con un clip de oreja o receptor enchufable, automáticamente se desactivará la medición del pulso de la mano. **No** es necesario extraer la clavija de los sensores del pulso de la mano.

Averías en el ordenador de entrenamiento

Pulsar la tecla Reset

Instrucciones de entrenamiento

En la medicina deportiva y el mundo especializado en los entrenamientos utilizan la ergometría, entre otros, para comprobar el estado del corazón, la circulación y el sistema respiratorio. Tras haber transcurrido algunas semanas desde el inicio del entrenamiento, podrá determinar si ha tenido los efectos deseados como se indica a continuación:

1. Consigue una resistencia determinada con un menor esfuerzo del corazón / de la circulación que antes
2. Consigue una resistencia determinada con el mismo esfuerzo del corazón / de la circulación durante más tiempo.
3. Tras un esfuerzo determinado del corazón / de la circulación, se recupera más rápido que antes.

Valores orientativos para un entrenamiento de resistencia

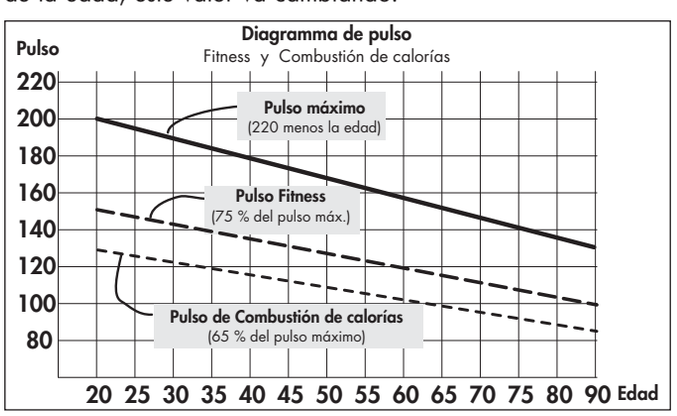
Pulso máximo: significa llegar al pulso máximo individual bajo un esfuerzo máximo. La máxima frecuencia coronaria obtenible depende de la edad de la persona.

Existe una fórmula empírica: la máxima frecuencia coronaria por minuto corresponde a 220 pulsaciones menos la edad de la persona.

Ejemplo: Edad de 50 años > 220 – 50 = 170 pulsaciones/min.

Intensidad de esfuerzo

Pulso de esfuerzo: la intensidad óptima del esfuerzo se alcanza con el 65 – 75 % (ver diagrama) del pulso máximo. En función de la edad, este valor va cambiando.



Envergadura del esfuerzo

Duración de una unidad de entrenamiento y su frecuencia semanal:

La envergadura óptima del esfuerzo se obtiene cuando, durante un período de tiempo considerable, se obtiene un 65 – 75% del esfuerzo individual del corazón / de la circulación.

Fórmula empírica:

Frecuencia del entrenamiento	Duración del entrenamiento
diario	10 min
2–3 veces a la semana	20 – 30 min
1–2 veces a la semana	30 – 60 min

El principiante deberá incrementar el volumen del esfuerzo de su entrenamiento sólo gradualmente. Las primeras unidades de entrenamiento se tendrán que estructurar relativamente cortas y por intervalos. La medicina deportiva considera positivos para el fitness los siguientes factores de esfuerzo:

Los principiantes no deberán empezar con unidades de entrenamiento de 30 – 60 minutos.

El entrenamiento para principiantes puede concebirse de la siguiente forma durante las primeras 4 semanas:

Frecuencia del entrenamiento	Contenido de una unidad de entrenamiento
	1ª semaine
3 x par semaine	2 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento
	2ª semaine
3 x par semaine	3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento
	3ª semaine
3 x par semaine	4 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento
	4ª semaine
3 x par semaine	5 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 4 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 4 minutos de entrenamiento

Antes y después de realizar una unidad de entrenamiento, deberá hacer ejercicios de calentamiento o descalentamiento durante unos 5 minutos. Entre dos unidades de entrenamiento deberá dejar un día de pausa si después va a optar por el entrenamiento de 3 veces por semana de 20 - 30 minutos. Si no es el caso, no hay nada en contra de un entrenamiento diario.

Glosario

Recovery (Recuperación)
Medición del pulso de recuperación al finalizar el entrenamiento. A partir del pulso inicial y final de un minuto se determina la desviación, y a partir de la misma, una nota de Fitness. Con un entrenamiento uniforme, la mejora de esta nota es una medida para el incremento del Fitness.

Reset
Borrar el contenido de la visualización y reiniciarla.

Programas
Posibilidades de entrenamiento que exigen rendimientos o pulso / s objetivo determinados manualmente o mediante programa.

Perfiles
Cambio reflejado en el campo de puntos de los esfuerzos a lo largo del tiempo o del recorrido.

Dimensión
Unidades para visualizar km/h o mph, Kjulios o kcal.

Energía
Calcula el consumo de energía del cuerpo.

Control
El sistema electrónico regula el rendimiento o el pulso con los valores manualmente introducidos o predeterminados.

Campo de puntos
Rango de visualización de 25 x 16 puntos para la presentación de los perfiles de rendimiento y del pulso, así como para visualizar textos y valores.

Pulso
Registro del latido del corazón por minuto.

MaxPuls (Pulso máximo)
Valor calculado de 220 menos la edad

Pulso objetivo
Pulso predeterminado manualmente o mediante programa, el cual se pretende alcanzar.

Pulso (s) de combustión de grasa
Valor calculado con el 65% de MaxPuls

Pulso Fitness
Valor calculado con el 75% de MaxPuls

Manual –
Valor calculado con el 40 – 90% de MaxPuls

Edad
Introducir aquí el dato para calcular el pulso máximo.

Símbolo HI
Si aparece "HI", un pulso objetivo es, con 11 latidos, demasiado elevado. Si destella HI, se ha superado el pulso máx.

Símbolo LO
Si aparece "LO", un pulso objetivo es, con 11 latidos, demasiado bajo.

Menú
Visualización en la que se introducen o se seleccionan valores.

Glosario
Una serie de posibles aclaraciones.

Table de rendimiento

Fecha	Pulso en reposo	Pulso bajo esfuerzo	Pulso de recuperación	Escalón de carga	Tiempo (min.)	Distancia (km)	Consumo de energía (Kcal)	Nota

Indice

Avvisi di sicurezza 82
- Assistenza tecnica 82
- La vostra sicurezza 82

Descrizione breve 83
- Area funzionale / tasti 84
- Area visuale / display 85
- Valori visualizzati 86-87

Avvio rapido (per conoscere l'apparecchio) 87
- Prima d'iniziare l'allenamento 87
- Alla fine dell'unità di allenamento 87
- Funzionamento stand-by 87

Allenamento 88

... con sforzi preimposta
- Count-Up 88
- Count-Down 88
- Area preimpostazioni 88
  Percorso 88
  Tempo 88
  Energia 88
  Età 89
  Selezione polso target (fat/fit/man.) 89
- Impostazione del polso target 89
- Pronto per l'allenamento 89
- Profili di sforzo da 1 a 6 90
- Commutazione tempo/percorso 90

... con valori polso preimpostati 91
- HRC1 – Count-Up 91
- HRC2 – Count-Down 91

Funzioni d'allenamento 91
- Cambio delle visualizzazioni 91
- Cambiamento profilo 92
- Interruzione allenamento/ fine allenamento 92
- Ripresa allenamento 92
- Recovery (misurazione del polso a riposo) 92

Impostazioni e funzioni 93
- Tabella: impostazioni / funzioni 93
- Tabella: cambiamenti valori di polso 93

Impostazioni personalizzate 94
- Selezione: visualizzazione km / miglia 94
- Cancellazione dei chilometri totali 94
- Selezione: visualizzazione kJoule / kcal 94
- Memorizzazione dei valori impostati 94
- Suono d'allarme ON/OFF 94

Avvisi generali 95
- Cyclette / crosstrainer 95
- Calcolo dei voti fitness 95
- Suoni di segnalazioni del sistema 95
- Visualizzazione del profilo durante l'allenamento 95
- Calcolo del valore medio 95
- Avvisi relativi alla misurazione del polso 95
  Con clip all'orecchio 95
  Con fascia polso 95
  Con cintura pettorale 95
- Guasti del computer 95

Instruzioni di allenamento 96
- Training di costanza 96
- Intensità di sforzo 96
- Entità dello sforzo 96

Glossario

G 97

Questo simbolo fornisce nelle istruzioni un richiamo al glossario, dove si trova spiegato il relativo termine.

Avvisi di sicurezza

Per la vostra sicurezza osservate i seguenti punti:

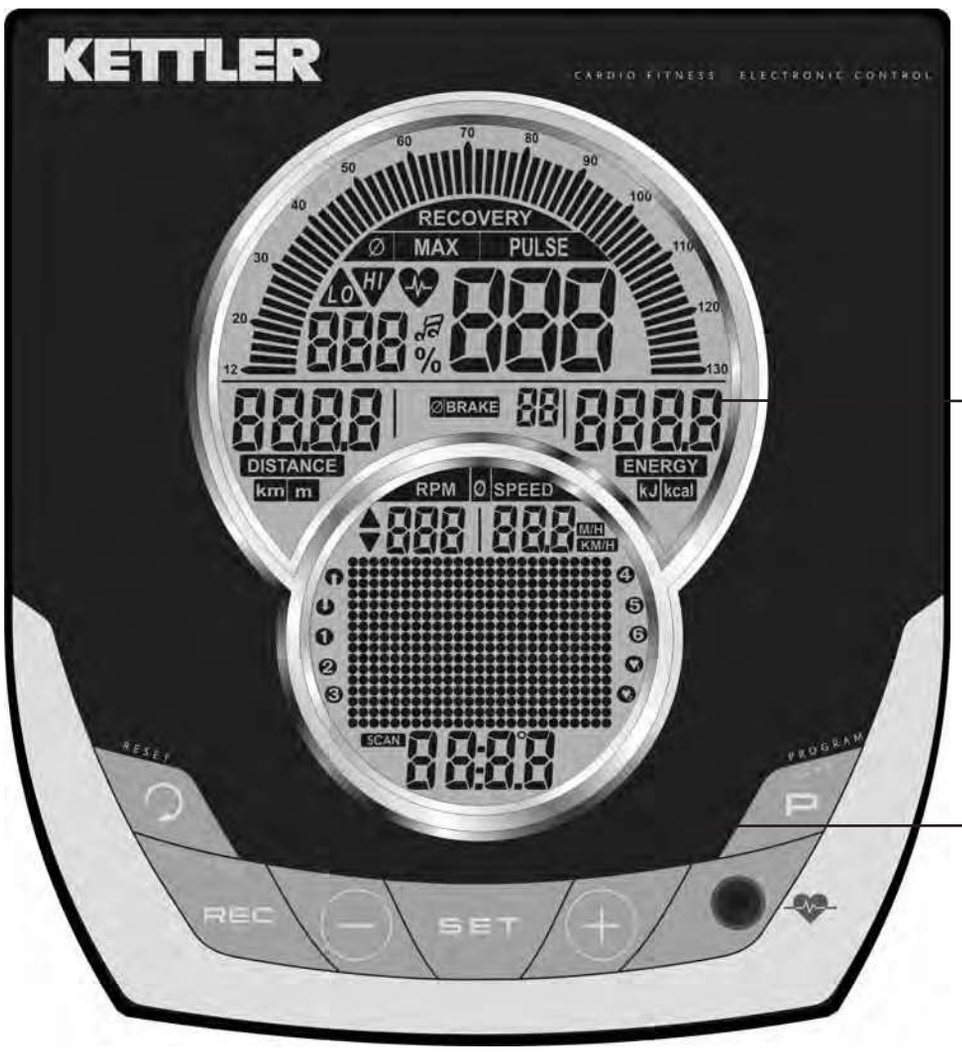
- L'apparecchio di allenamento va posizionato su un suolo solido ed idoneo allo scopo.
- Prima della prima messa in funzionamento e in più dopo circa 6 giorni di funzionamento, controllare le giunzioni relativamente alla loro solidità.
- Per impedire ferite in seguito ad uno sforzo sbagliato o sforzo eccessivo, l'apparecchio deve essere utilizzato solo in rispetto delle istruzioni.
- Non si raccomanda di installare l'apparecchio nei locali umidi per il pericolo di formazione di ruggine.
- Verificate, ad intervalli regolari, la funzionalità e lo stato ordinario dell'apparecchio di allenamento.
- I controlli di sicurezza fanno parte degli obblighi dell'utilizzatore e vanno eseguiti ad intervalli regolari e in maniera corretta.
- Sostituire immediatamente eventuali elementi danneggiati o difettosi. Utilizzare solo dei pezzi di ricambio Kettler originali.
- Finché l'apparecchio non è stato riparato, non deve essere utilizzato.
- Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere mantenuto solo a condizione che sia controllato ad intervalli regolari riguardo a danni ed usura.

Per la vostra sicurezza:

- **Prima d'iniziare l'allenamento, fate controllare dal vostro medico di famiglia, se la vostra salute permette l'allenamento con questo apparecchio. Il vostro programma di allenamento dovrebbe basarsi su questo referto medico. L'allenamento sbagliato o eccessivo può comportare dei danni alla salute.**

Descrizione breve

L'unità elettronica è dotata di area funzionale con tasti ed area visuale (display) con simboli variabili e grafica.

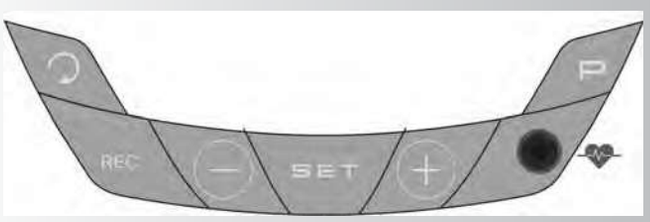


Area visuale

Display

Area funzionale

Tasti



G

G

G

Istruzioni brevi

Area funzionale

Di seguito sono spiegate le funzioni dei sei tasti. L'impiego dettagliato e spiegato nei singoli capitoli. I nomi dei tasti funzionali saranno impiegati anche in dette descrizioni.

SET (premere brevemente)

Con questo tasto funzionale sono richiamate delle impostazioni. I dati impostati sono adottati.

SET (premere più a lungo)

Con visualizzazione di tutti i segmenti: comando per le "impostazioni personalizzate"

Reset

Con questo tasto funzionale si cancella l'attuale indicazione per il riavvio.

Programma

Con questo tasto funzionale sono selezionati i vari programmi.

Premere nuovamente > programma successivo

Premere più a lungo > sfogliare i programmi

Tasti meno / più ("Minus" e "Plus")

Con questi tasti funzionali sono modificati i valori nei vari menu prima dell'allenamento, durante l'allenamento si modifica lo sforzo con questi tasti.

avanti "Plus"

o indietro "Minus"

premere più a lungo > cambio veloce

premere contemporaneamente "Plus" e "Minus"

sforzo cambia a	**livello 1**
programmi cambiano a	**origine**
impostazione valori cambia a	**Off**

Recovery

Con questo tasto funzionale si avvia la funzione del polso a riposo.

Nota:

Ulteriori funzioni dei tasti sono spiegate nel concernente capitolo nelle istruzioni per l'uso.

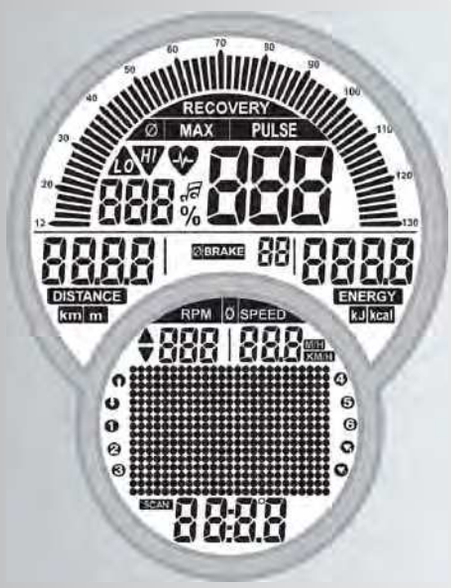
Misurazione del polso

La misurazione del polso può avvenire mediante (3) fonti:

1. clip all'orecchio – inserire lo spinotto nella bussola
2. cintura pettorale (richiede dei ricevitori da inserire). Rispettare le relative istruzioni.
3. Fascetta polso.

Area visuale / display

L'area visuale informa sulle varie funzioni e i modi preimpostati.



Programmi: Count Up / Count Down

I programmi di differenziano per il modo di conteggio.

Programmi

Sforzi per tempo o percorso
Profili preimpostati da 1 a 6

Programmi controllati dal polso: HRC1/HRC 2

Polso target per tempo
Due programmi che regolano lo sforzo sulla scorta del valore del polso preimpostato.

Valori visualizzati

Le indicazioni d'esempio mostrano il funzionamento come Cyclette.

In caso di numero dei giri uguale ai valori d'esempio, i valori per velocità e distanza sono minori per i crosstrainer.

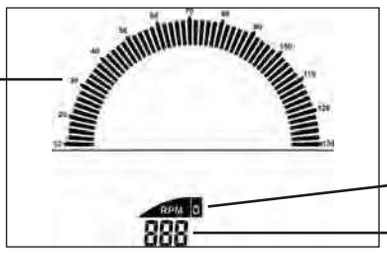
Con 60 min-1(g/min.)

Cyclette: = 21,3 km/h

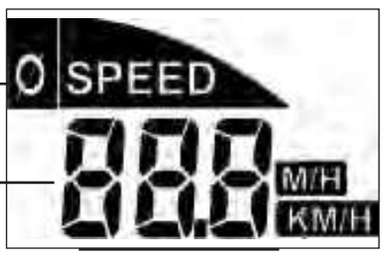
Crosstrainer: = 9,5 km/h

Istruzioni per l'allenamento e per l'uso

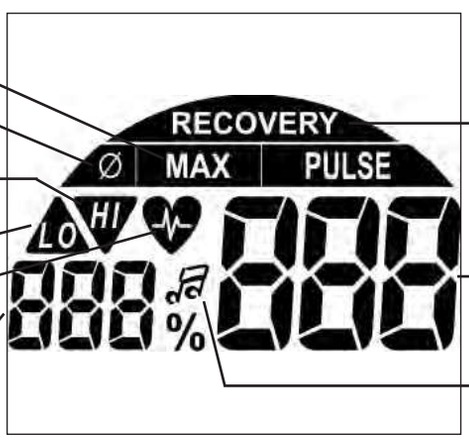
Frequenza di pedalata



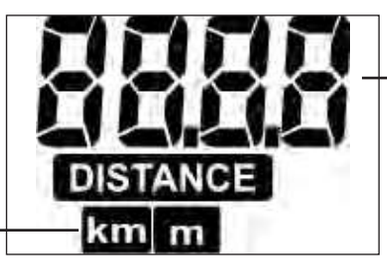
Velocità



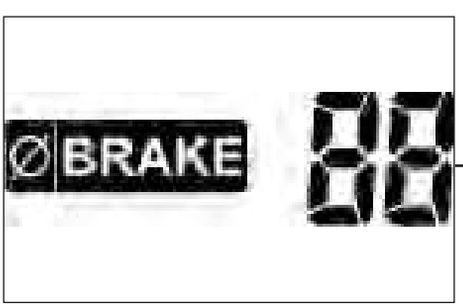
Polso



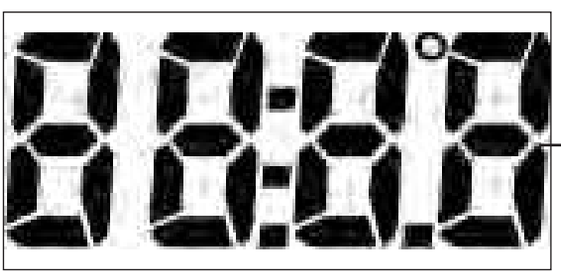
Distanza



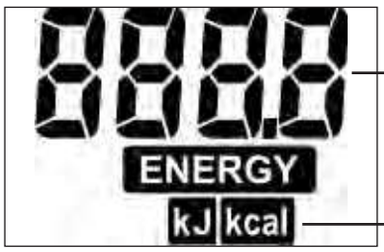
Livello di sforzo



Tempo



Consumo energetico

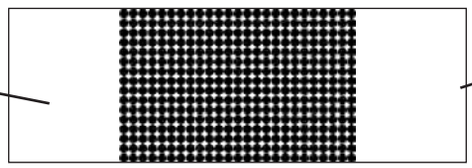


Valore 0 – 9999

Dimensione regolabile

Punti

Testo ed indicazione valori



Profilo di sforzo
1 punto (altezza) = 1 livello
1a riga = livello 1

1 colonna corrisponde ad 1 minuto o per cyclette: 400 m o 0,2 miglia e per crosstrainer: 200 m o 0,1 w.

25 colonne

Avvio rapido (per conoscere l'apparecchio)

Inizio allenamento:

senza particolari impostazioni

- inserendo l'indicazione dei chilometri totali "**odo**", compare lo schermo iniziale
- dopo cinque secondi: ***indicazione*** "Count Up"; tutti i valori mostrano 0; sforzo mostra livello 1
- inizio allenamento

Indicazione
Scala, polso (se rilevamento polso attivo), distanza, livello, energia, tempo, giri, velocità e tempo

Cambiamento dello sforzo durante l'allenamento:

- "Plus": valore visualizzato a fianco a "BRAKE" è aumentato a passi da 1
- "Minus" diminuisce in passi da 1.

Continuazione dell'allenamento con questa impostazione. Sono possibili in ogni momento dei cambiamenti di sforzo.

Fine allenamento

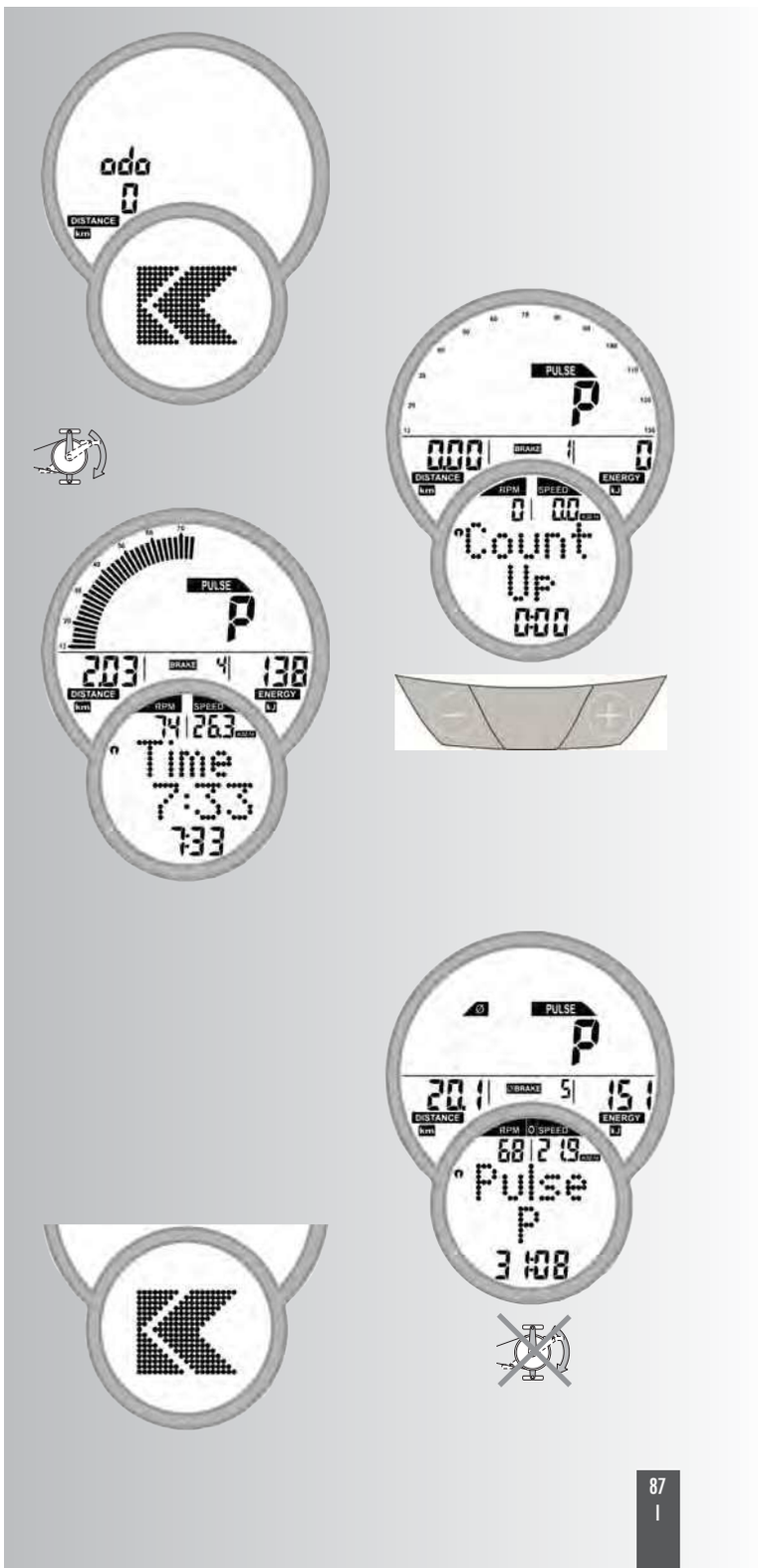
- Valori medi (Ø):

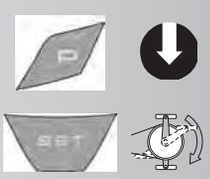
Indicazione
Polso (se rilevamento polso attivo), livello, giri e velocità

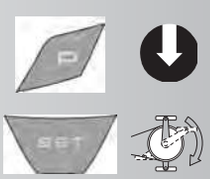
- Valori totali
  Distanza, energia e tempo

Funzionamento standby

Dopo 4 minuti dalla fine dell'allenamento, l'indicazione commuta al funzionamento standby. Premendo un tasto qualsiasi, l'indicazione ricomincia con "Count Up".







Allenamento

Il computer è dotato di 10 programmi di allenamento che si differenziano notevolmente per l'intensità e la durata dello sforzo.

1. Allenamento sulla scorta di sforzi impostati

a) Impostazione manuale degli sforzi
- (PROGRAM) "Count Up"
- (PROGRAM) "Count Down"

b)Profili di sforzo
- (PROGRAM) "1 – 6"

2. Allenamento sulla scorta dei valori del polso

Impostazioni manuali del polso
- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

Allenamento sulla scorta di sforzi impostati

a) Impostazione manuale degli sforzi
(PROGRAM) "Count Up"
- Premere "PROGRAM" finché non compare ***l'indicazione:*** "Count Up"
  Iniziare l'allenamento, tutti i valori vanno in aumento.

oppure
- Premere "SET": area delle impostazioni
- "Plus" o "Minus" : cambiare lo sforzo.
  Inizio allenamento, tutti i valori vanno in aumento.

(PROGRAM) "Count Down"
- Premere "PROGRAM" finché non compare l'indicazione: "Count Down".
  Il programma, a partire dai valori impostati, esegue il conto a rovescio fino a > 0. Senza inserimento di un valore, l'allenamento inizia nel programma "Count Up". Per avviare il programma, deve essere inserito almeno uno dei valori per percorso, tempo o energia.
- Premere "SET": area delle impostazioni

Area Impostazioni
Indicazione: impostazione del percorso "Dist"

Impostazione del percorso
- Con "Plus" o "Minus" inserire dei valori (ad es. 14,00) Confermare con "Set"

Indicazione: menu successivo impostazione del tempo "Time"

Impostazione del tempo
- Con "Plus" o "Minus" inserire dei valori (ad es. 45:00) Confermare con "Set"

Indicazione: menu successivo impostazione dell'energia "Energ."

Impostazione dell'energia
- Con "Plus" o "Minus" inserire dei valori (ad es. 1500) Confermare con "Set"

Indicazione: menu successivo impostazione dell'età "Age"

Impostazione dell'età
L'inserimento dell'età serve per il rilevamento e il controllo del polso massimo (simbolo HI, viene emesso un allarme se attivato).

- Con "Plus" o "Minus" inserire dei valori (ad es. 34). Da ciò, in seguito all'inserimento del rapporto (220 – età), si calcola un polso massimo pari a 186. Confermare con "SET".

Indicazione: menu successivo impostazione del polso target "Fat 65%".

Selezione del polso target

- Selezionare con "Plus" o "Minus"
- Fat burning 65 %, fitness 75 %, manuale dal 40 al 90% Confermare con "SET" (ad es. manuale dal 40 al 90%)
- Impostare dei valori con "Plus" o "Minus" (ad es. manuale 83)
  Confermare con "SET" (modo di preimpostazione terminato).

Indicazione: Pronto per l'allenamento con tutte le impostazioni.

oppure

Pulsazione da raggiungere 40 - 200

- Disattivare il monitoraggio della pulsazione massima mediante i tasti "Più" o "Meno". ***Indicatore:*** "Max Off" Confermare con "SET".

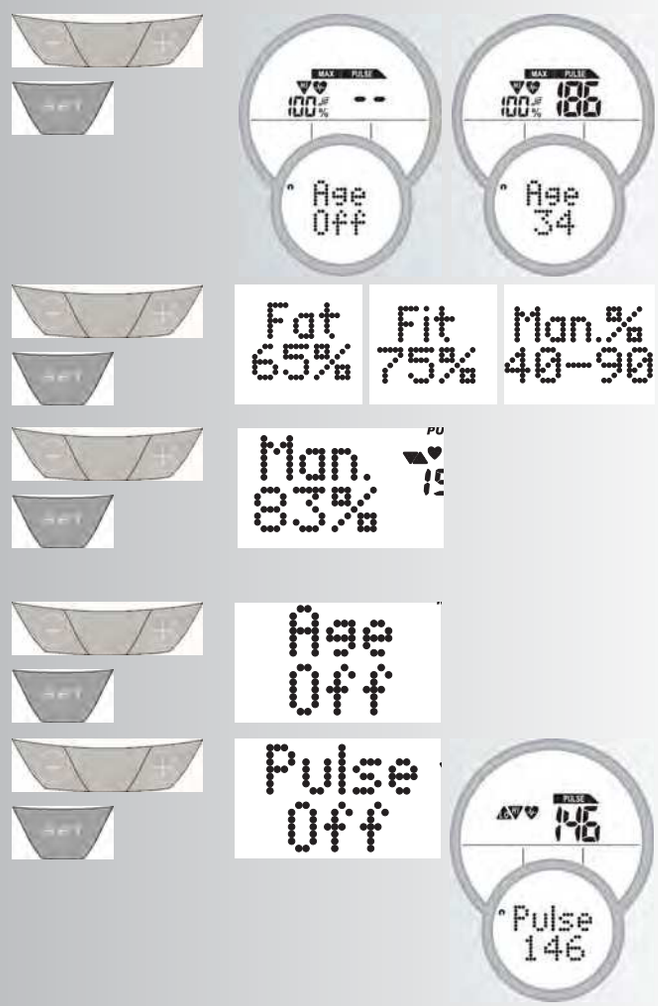
Indicatore: successiva impostazione "Pulsazione da raggiungere" (Pulse)

- Immettere il valore mediante i tasti "Più" o "Meno" (p. es. 146)
  Confermare con "SET" (termine modo d'impostazione)

Indicatore: Pronto per l'allenamento con tutte le impostazioni

Nota:

- Nelle tabelle si trova un prospetto di tutte le possibilità d'impostazione dei singoli programmi (vedi pagina 12).
- Le impostazioni si perdono con il "Reset".
  Se si attiva nelle impostazioni personalizzate "Memorizzazione delle impostazioni" (pagina 13), le impostazioni del polso rimangono conservate. Al prossimo richiamo del Count Up / Count Down, i dati saranno adottati.

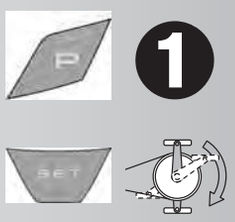


Pronto per l'allenamento

Sforzo

- Con "Plus" o "Minus" si cambia lo sforzo.
  Inizio dell'allenamento attivando i pedali.

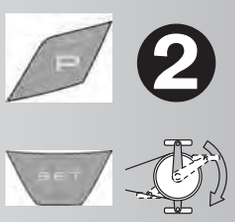
b) Profili di sforzo (PROGRAM) "1" – "6"
Premendo "PROGRAM" sono selezionati tutti i profili.



ad es.: ***indicazione:*** "1"

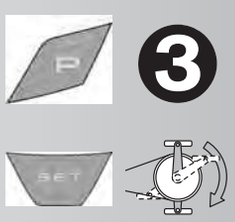
Principianti I ; sforzo livello 1 - 4, 27 minuti

Premere "SET": area delle impostazioni, inizio dell'allenamento



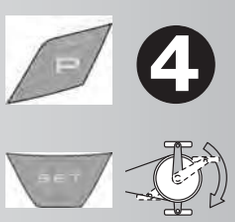
- Premere "PROGRAM" fino a: ***indicazione*** "2"
  Principianti II ; sforzo livello 1 – 5, 30 minuti

Premere "SET": area delle impostazioni, inizio dell'allenamento



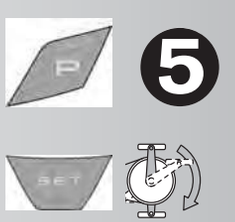
- Premere "PROGRAM" fino a: ***indicazione*** "3"
  Avanzati I ; sforzo livello 1 – 6, 36 minuti

Premere "SET": area delle impostazioni, inizio dell'allenamento



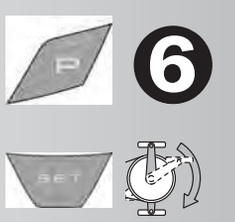
- Premere "PROGRAM" fino a: ***indicazione*** "4"
  Avanzati II ; sforzo livello 1 – 7, 38 minuti

Premere "SET": area delle impostazioni, inizio dell'allenamento



- Premere "PROGRAM" fino a: ***indicazione*** "5"
  Esperto I ; sforzo livello 1 – 9, 36 minuti

Premere "SET": area delle impostazioni, inizio dell'allenamento



Premere "PROGRAM" fino a: ***indicazione*** "6"
Esperto II ; sforzo livello 1 – 10, 44 minuti

Premere "SET": area delle impostazioni, inizio dell'allenamento

Nota:

Con tempi oltre a 25 minuti, il profilo nello schermo dei programmi è compresso a 25 colonne. Impostazioni vedi tabella pag. 12.

Commutazione del programma tempo/percorso

Nei programmi da 1 a 6, nell'area impostazioni è possibile commutare dal modo del tempo al modo del percorso.

- Impostare il modo con "Minus" o "Plus".
  Confermare con "SET"
  Indicazione: pronto per l'allenamento.

Il percorso per colonna è 0,4 km (0,2 miglia).
Cross-Ergometro: 0,2 km (0,1 miglia).

2. Allenamento sulla scorta dei valori del

polso impostati

Impostazioni manuali del polso
(PROGRAM) "HRC1" Count Up"

- Premere "PROGRAM" fino all'indicazione: HRC1
- Premere "SET": area impostazioni

Oppure
iniziare l'allenamento, tutti i valori vanno in aumento. Lo sforzo è incrementato automaticamente, fino a raggiungere il polso target (ad es. 130)

PROGRAM) "HRC2" Count Down"

- Premere "PROGRAM" fino all'indicazione: HRC2
- Premere "SET": area impostazioni

  Le impostazioni e le possibilità di regolazione sono uguali al programma "Count Down".
- Inizio allenamento

  Lo sforzo è incrementato automaticamente, fino a raggiungere il polso target (ad es. 130)

Oppure
Iniziare l'allenamento.

Nota bene:

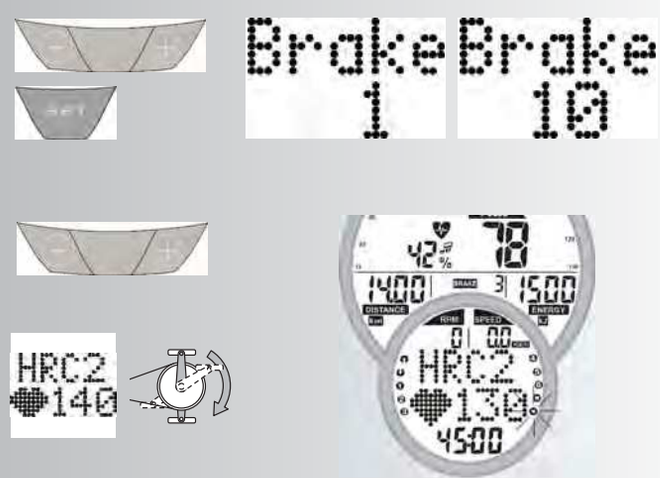
Sforzo iniziale
Nei programmi HRC, nell'area impostazioni si può definire lo sforzo iniziale dal livello 1 a 10.

- Impostare i valori con "Plus" o "Minus" (ad es. 10). Lo sforzo è incrementato automaticamente a partire dal livello impostato fino a raggiungere il polso target (ad es. 130)

Polso

- Con "Plus" o "Minus" si può modificare a questo punto (pronto per l'allenamento) ancora il valore del polso, ad es. da 130 a 140.
  Inizio dell'allenamento azionando i pedali.

Possibilità d'impostazione: vedi tabella pagina 12.



Nota:

- KETTLER raccomanda per i programmi HRC la misurazione del polso mediante cintura pettorale.
- L'adattamento dello sforzo avviene nei programmi HRC con deviazioni di ± 6 battiti cardiaci.

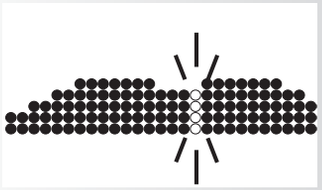
Funzioni di allenamento

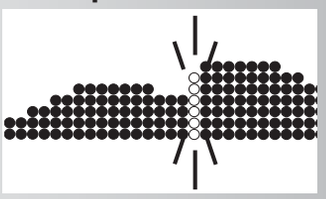
Cambiamento delle indicazioni durante l'allenamento
Regolazione: manuale

Con "PROGRAM", l'indicazione cambia nella casella dei punti con sequenza: Time / RPM / Speed / Dist. / Pulse / Brake / Ener. / Time …

Regolazione: automatica **(SCAN)**

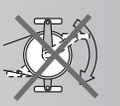
Premere più a lungo il tasto "PROGRAM" finché non compare il simbolo "SCAN" nel display. Cambio delle indicazioni ad intervalli di 5 secondi. Si termina la funzione SCAN premendo nuovamente il tasto "PROGRAM", funzione di recovery o interrompendo l'allenamento.





Cambiamento del profilo di sforzo

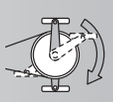
Cambiando lo sforzo durante lo svolgimento del programma, il cambiamento ha effetto a partire dalla colonna lampeggiante verso destra. Le colonne a sinistra mostrano i livelli di sforzo raggiunti e rimangono invariate.



Interruzione o fine dell'allenamento

Con meno di 10 giri dei pedali al minuto o premendo "RECOVERY", l'unità elettronica riconosce l'interruzione dell'allenamento. I dati di allenamento raggiunti sono visualizzati. Polso, sforzo, giri e velocità sono visualizzati quali valori medi con il simbolo Ø. Con "Plus" o "Minus" cambio all'indicazione attuale.

I dati relativi all'allenamento sono indicati per 4 minuti. Se non si preme alcun tasto o non si pedala, l'unità elettronica va al modo di standby.



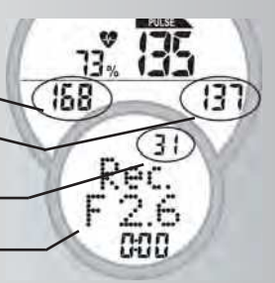
Ripresa dell'allenamento

Continuando l'allenamento entro 4 minuti, gli ultimi valori sono contati in aumento o a rovescio.

Funzione recovery

Misurazione del polso a riposo

L'unità elettronica misura in modo retrogrado il polso per 60 secondi e rileva il voto di fitness.



Valore del polso all'avvio di REC

Valore del polso alla fine di REC

Difference (REC start-REC end)

Voto fitness

Alla fine dell'allenamento, premere "RECOVERY". L'attuale valore del polso (nella figura "168") è memorizzato. Dopo 60 secondi è memorizzato nuovamente il valore del polso (nella figura "137"). La differenza dei due valori (nella figura "31") è visualizzata. Da ciò è rilevato il voto di fitness (nella figura "F 2.6). L'indicazione termina dopo 10 secondi.

"RECOVERY" o "RESET" interrompe la funzione. Qualora all'inizio o alla fine del conto a rovescio non è stato rilevato alcun valore di polso, è visualizzato un messaggio d'errore.

Impostazioni e funzioni

Allenamento	Fermo	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2
Sforzo	Sforzo	✔	✔								
Profilo	Profilo			✔	✔	✔	✔	✔	✔		
	Percorso		✔								✔
	Time		✔								✔
	Energia		✔								✔
	Polso massimo	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	oppure										
	Grassi bruciati 65% oppure Fitness 75% oppure Manuale 40-90%	✔	✔							✔	✔
	→ Polso target 40-200	✔	✔							✔	✔
	Commutazione tempo/percorso			✔	✔	✔	✔	✔	✔		
	Recovery	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔

Indicazione di eventi concernenti il polso

Valore / impostazion			%	Superamento HI	LO	MAX	♪
Polso massimoe 121-210			✔	+1		+1	+1
(Off)							
Polso target	Grassi bruciati	65%	✔	+11	–11*		
	oppure Fitness	75%					
	oppure Manuale	40-90%					
→ Zielpuls		40-200		+11	–11*		

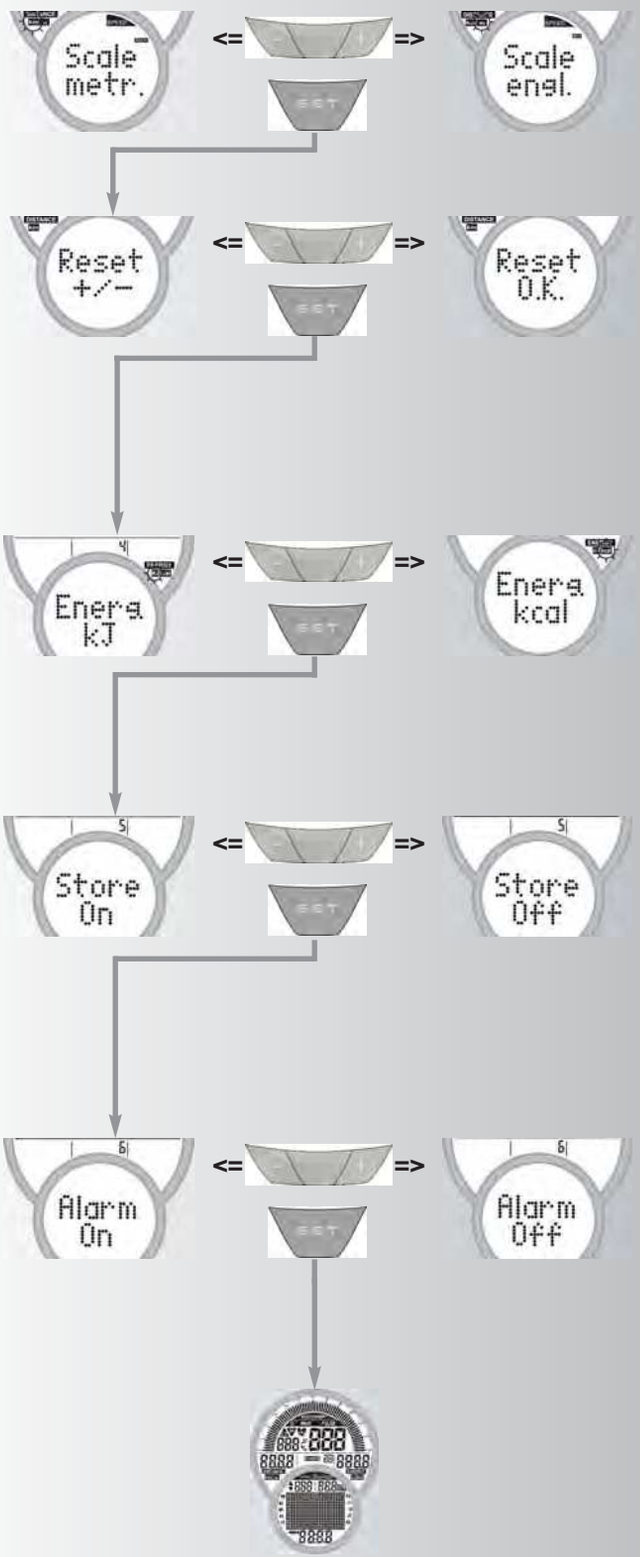
***Nota: è visualizzato solo quando il polso target è stato raggiunto una volta.**

In caso di valore inferiore al polso di allenamento impostato (-11 battiti), è visualizzato il ***simbolo*** "*LO*".

In caso di superamento (+11 battiti), è visualizzato il ***simbolo*** "*HI*".

In caso di superamento del polso massimo, la freccia "*HI*" lampeggia ed è visualizzato "*MAX*".

Se, nelle impostazioni personalizzate è stato attivato "Suono d'allarme in caso di superamento del polso massimo impostato" (pagina 14), saranno emessi ulteriori suoni.



Impostazioni personalizzate

Procedere secondo lo schema qui accanto:

Premere "RESET"

Indicazione: tutti i segmenti

ora premere più a lungo "SET": menu: impostazioni personalizzate

Indicazione: Scale

1. Indicazione dell'unità chilometri / miglia

Premere "Plus" o "Minus".

Funzione: per la selezione dei chilometri o delle miglia, premere "SET": sarà adottata l'unità selezionata; si passa all'impostazione successiva.

Indicazione: Reset +/-, chilometri totali

2. Cancellare i chilometri totali

Premere contemporaneamente i tasti "Plus" e "Minus".

Funzione: cancellazione. Indicazione: "Reset O.K."

Premere "SET"; si passa all'impostazione successiva.

Indicazione: Store

Oppure: per saltare la cancellazione dei valori totali, premere solo "SET".

Indicazione: "Energ.

3. Visualizzazione del consumo energetico in kJouse / kcalorie

Premere "Plus" o "Minus".

Funzione: Selezione dell'indicazione del consumo energetico.

Premere "SET": sarà adottata l'unità selezionata; si passa all'impostazione successiva.

Indicazione: Store

4. Memorizzazione di impostazioni

Premere "Plus" o "Minus".

Le preimpostazioni di percorso, tempo, energia, età, polso target sono memorizzato permanentemente.

Funzione:

ON = memorizzazione anche dopo "Reset"

OFF = memorizzazione fino al prossimo "Reset"

Premere "SET": si passa all'impostazione successiva..

Indicazione: Alarm

5. Suono d'allarme in caso di superamento del valore massimo

Premere "Plus" o "Minus".

Funzione: inserire o disinserire il suono d'allarme.

Premere "SET": l'impostazione selezionata è adottata, "riavvio" delle indicazioni.

Avvisi di carattere generale

Hometrainer

Calcolo della velocità
60 giri di pedale al minuto corrispondono ad una velocità di 21,3 km/h.

Crosstrainer

Calcolo della velocità
60 giri di pedale corrispondono ad una velocità di 9,5 km/h.

Calcolo della valutazione della forma fisica
Il computer calcola e valuta la differenza tra le pulsazioni in fase di affaticamento e le pulsazioni a riposo e la valutazione sulla forma fisica risulta dalla formula seguente:

$$\text{Valutazione } (\mathbf{F}) = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = pulsazioni in fase di affaticamento
P2 = pulsazioni a riposo

Valutazione 1 = ottimo
valutazione 6 = insufficiente

La comparazione tra pulsazioni in fase di affaticamento e pulsazioni a riposo À una possibilitáa' semplice e veloce per controlla re la forma fisica. La valutazione della forma fisica À un valore orientativo relativo alla vostra facoltá di riprendervi dopo un affaticamento fisico. Prima di premere il tasto delle pulsazioni a riposo e di ricavare la valutazione della vostra forma fisica, per almeno 10 minuti alla volta, dovreste allenarvi ad aumentare la facoltàa' di affaticamento. Eseguendo regolarmente Ìl'allenamento per il sistema cardio-circolatorio, constaterete che la vostra valutazione sullo stato fisico migliora

Segnali acustici

Inserimento
All'avviamento viene emesso un breve segnale acustico durante il test dei segmenti.

Termine del programma
Al termine di un programma (programmi di profilo, countdown) viene emesso un breve segnale acustico.

Superamento della pulsazione massima
Se la pulsazione massima impostata viene superata di un battito, vengono emessi 2 brevi toni ogni 5 secondi.

Segnalazione di errori
In caso di errori, p. es. Recovery non eseguibile senza segnale di pulsazione, vengono emessi 3 brevi toni.

Inserimento e disinserimento della funzione di Scan automatico
All'attivazione o disattivazione della funzione di Scan automatico viene emesso un breve segnale acustico.

Commutazione programma tempo / distanza

Le impostazioni dei programmi 1 - 6 consentono una commutazione tra la modalita tempo e la modalita' á distanza.

Ogni colonna della distanza corrisponde a 0,4 km (0,2 miglia)
Hometrainer: 0,4 km (0,2 miglia).
Crosstrainer: 0,2 km (0,1 miglia)

Visualizzazione del profilo durante l'allenamento

All'inizio lampeggia la prima colonna. Dopodiché la visualizzazione prosegue verso destra.

I profili di durata superiore a 25 minuti vengono visualizzati fino alla colonna centrale (colonna 13). Dopodiché il profilo si sposta da destra verso sinistra. Se nell'ultima colonna (colonna 25) appare la fine del profilo, la colonna lampeggiante continua a spostarsi verso destra fino al termine del programma.

Calcolo della media

Il calcolo del valore medio ha luogo per ogni sessione d'allenamento.

Avvisi per la misurazione della frequenza cardiaca

La misurazione della pulsazione ha inizio quando il "cuore" sull'indicatore inizia a lampeggiare al ritmo della frequenza cardiaca.

Impiego dell'orecchino a clip
Il sensore delle pulsazioni a raggi infrarossi misura le variazioni della trasparenza della cute causate dalla pulsazione del cuore. Prima di applicare l'orecchino a clip si dovrebbe massaggiare 10 volte energicamente un lobo dell'orecchio al fine di ottenere una migliore irrorazione sanguigna.

Evitare impulsi di disturbo.

- Applicare accuratamente l'orecchino a clip al lobo dell'orecchio e cercare il punto più favorevole per la misurazione (il simbolo "cuore" lampeggia senza interruzioni).
- Evitare di allenarsi sotto luci intense, p. es. lampade al neon, lampade alogene, faretti - riflettori, raggi solari.
- Evitare nel modo più assoluto scosse e oscillazioni dell'orecchino a clip e del rispettivo cavo. Il cavo va fissato sempre mediante un fermaglio su un capo d'abbigliamento o, preferibilmente, su una fascia per i capelli.

Impiego di sensori palmari
La tensione minima causata dalla contrazione del cuore viene rilevata dai sensori palmari per essere poi valutata dall'elettronica.

- Le superfici di contatto vanno agguantate sempre con ambedue le mani
- Evitare di afferrarle bruscamente
- Mantenere tranquille le mani ed evitare contrazioni o attriti sulle superfici di contatto.

Con fascia toracica
Osservare le rispettive istruzioni.

Difetti di funzionamento dell'indicazione delle pulsazioni
Se dovesseSe dovessero sorgere dei problemi relativi alla misurazione delle pulsazioni, controllate ancora i punti di cui sopra.

Nota:

Può essere impiegato soltanto un tipo di misurazione della frequenza cardiaca: orecchino oppure sensore palmare. Se l'orecchino a clip o il ricevitore non sono inseriti nella presa per le pulsazioni è attiva la misurazione con il sensore palmare. La misurazione tramite sensore palmare viene disattivata automaticamente se si inserisce un orecchino a clip o un ricevitore nella presa delle pulsazioni. Non è necessario estrarre il connettore dei sensori palmari.

Anomalie del computer d'allenamento

Azionare il tasto Reset

Istruzione per l'allenamento

La medicina sportiva e la scienza del allenamento utilizzano l'ergometro tra l'altro per controllare il funzionamento del cuore, della circolazione e del sistema di respirazione.

Se il vostro allenamento ha raggiunto gli effetti desiderati dopo alcune settimane potete verificarlo come segue:

1. Svolgete una determinata prestazione di resistenza con un minore sforzo per il cuore e una minore attività della circolazione di prima.
2. Sostenete una determinata prestazione di resistenza con uno sforzo costante per il cuore ed una attività della circolazione per un periodo più lungo.
3. Vi riprendete più velocemente di prima dopo un determinato sforzo pel il cuore ed attività della circolazione.

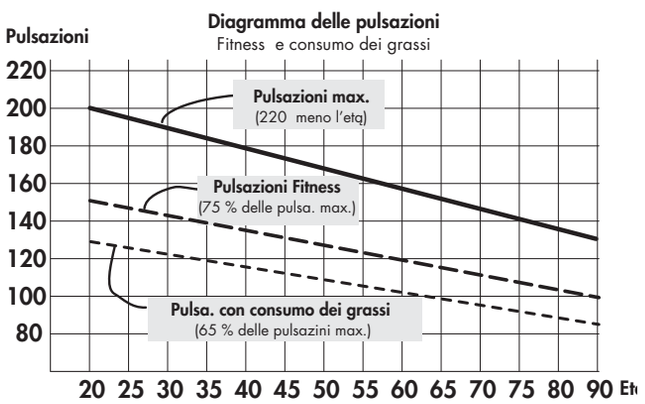
Valori di riferimento per il allenamento di resistenza

Pulsazione massima: Per uno sforzo massimo s'intende il raggiungimento del polso massimo individuale. La frequenza cardiaca massima che si può raggiungere dipende dall'età. Qui vale la formula empirica: La frequenza cardiaca massima al minuto corrisponde a 220 pulsazioni meno l'età.

Esempio: età 50 anni > 220 – 50 = 170 puls./min.

Intensità di carico

Polso sotto carico: L'intensità di carico ottimale si ottiene con il 65-75% (cfr. diagramma) del polso massimo. Questo valore varia in relazione all'età.



Durata e frequenza d'allenamento

Durata di un'unità d'allenamento e la sua frequenza settimanale:

La durata e frequenza d'allenamento ottimale si ottiene se per un periodo prolungato si raggiunge il 65-75% dell'attività individuale del proprio cuore e circolazione.

Formula empirica:

Frequenza di allenamento	Durata dell'allenamenti
ogni giorno	10 min
2–3 volte ogni settimana	20 – 30 min
1–2 volte ogni settimana	30 – 60 min

In nessun caso sono consigliabili per il principiante unità di allenamento di 30 – 60 minuti.

Ecco come dovrebbe essere programmato l'allenamento di un principiante nelle prime settimane di allenamento.

Frequenza dell' dell'allenamento	Ampiezza dell'uanità di allenamento
	1. settimana
3 volte alla settimana	2 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 2 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 2 minuti di allenamento
	2. settimana
3 volte alla settimana	3 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 3 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 3 minuti di allenamento
	3. settimana
3 volte alla settimana	4 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 4 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 4 minuti di allenamento
	4. settimana
3 volte alla settimana	5 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 5 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 5 minuti di allenamento

Prima e dopo ogni unità d'allenamento una ginnastica di circa 5 minuti serve per il riscaldamento ovvero per l'abbassamento di temperatura dopo gli esercizi. Tra 2 unità d'allenamento dovrebbe esserci un giorno di riposo, se nel percorso successivo scegliete un allenamento di 20-30 minuti per 3 volte la settimana. Altrimenti non c'è nulla in contrario ad un allenamento quotidiano.

Glossario

Recovery
Misurazione della frequenza cardiaca di recupero al termine dell'allenamento. Scostamento tra pulsazione iniziale e pulsazione finale (misurate per 1 minuto) in base al quale viene determinato il giudizio di fitness. Il miglioramento di questo giudizio per lo stesso tipo di allenamento costituisce un criterio per l'incremento del fitness.

Reset
Cancellazione del contenuto del display e suo riavviamento.

Programmi
Possibilità di allenamento che prevedono sforzi determinati dai programmi o l'impostazione delle pulsazioni da raggiungere.

Profili
Modifica tramite il tempo o la distanza di sforzi o di pulsazioni impostate, visualizzabili nel campo a matrice di punti.

Dimensione
Unità di misura per la visualizzazione di km/h o mph, Kjoule o kcal

Energia
Calcola la trasformazione energetica del corpo

Monitoraggio
L'elettronica regola lo sforzo o la frequenza cardiaca su valori

preimpostati o immessi manualmente.

Campo a matrice di punti
Ambito di visualizzazione con 25 x 16 punti per la visualizzazione di profili di sforzo e di pulsazioni nonché di testi e di valori.

Pulsazione
Rilevamento del battito cardiaco in un minuto

Pulsazione/i max
Valore calcolato: 220 meno gli anni di età

Pulsazione impostata
Valore della pulsazione da raggiungere, impostato manualmente o determinato da un programma.

Pulsazioni per consumo di grassi
Valore calcolato: 65% della pulsazione max

Pulsazioni per fitness
Valore calcolato: 75% della pulsazione max

Manuale
Valore calcolato: 40 – 90% MaxPuls

Età
Impostazione per il calcolo della massima frequenza cardiaca.

Simbolo HI
Se si visualizza "HI" la frequenza cardiaca è di 11 battiti troppo elevata. Il lampeggìo di HI indica che è stata superata la pulsazione massima.

Simbolo LO
Se si visualizza "LO" la frequenza cardiaca è di 11 battiti troppo bassa.

Menu
Display in cui vengono immessi o selezionati i valori.

Glossario
Raccolta di delucidazioni di termini tecnici in ordine alfabetico.

Tabella delle prestazione

Data	Polso riposo	Polso affaticamento	Polso ripresa	Fase dicarico	Tempo (min.)	Percorso (km)	Consumo energetico (Kcal)	Voto

Spis treści

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa 98
- Serwis 98
- Twoje bezpieczeństwo 98

Opis skrócony 99
- Obszar funkcji/przyciski 100
- Obszar wskazań/wyświetlacz 101
- Wartości wskazywane 102-103

Start szybki (W celu poznania urządzenia) 103
- Początek treningu 103
- Koniec treningu 103
- Tryb pracy Standby 103

Trening 104

... poprzez ustawienia obciążenia
- Count-Up 104
- Count-Down 104
- Zakres ustawień 104
  Odcinek 104
  Czas 104
  Energia 104
  Wiek 105
  Wybór tętna docelowego (Fat/Fit/Man.) 105
- Wprowadzanie tętna docelowego 9
- Gotowość treningowa 105
- Profile obciążenia 1 – 6 106
- Przełączanie Czas/Odcinek 106

... poprzez ustawienia tętna
- HRC1 – Count-Up 107
- HRC2 – Count-Down 107

Funkcje treningowe 107
- Zmiana wskazań 107
- Przestawianie profilu 108
- Przerwanie treningu/zakończenie treningu 108
- Ponowne podjęcie treningu 108
- Recovery (pomiar tętna spoczynkowego po ochłonięciu) 108

Wprowadzanie wartości i funkcje 109
- Tabela: Wprowadzanie wartości/funkcje 109
- Tabela: Przypadki tętna 109

Ustawienia indywidualne 110
- Wybór: wskazania km/mil 110
- Kasowanie kilometrów całkowitych 110
- Wybór: wskazywanie kJ/kca 110
- Zapamiętywanie ustawień 110
- Dźwięk alarmowy Włącz./Wyłącz. 110

Wskazówki ogólne 111
- Trener domowy/trener krosowy 111
- Obliczenie sprawności fizycznej 111
- Dźwięki systemowe 111
- Wskazywanie profilu podczas treningu 111
- Obliczenie wartości przeciętne 111
  Wskazówki dotyczące pomiaru tętna 111
  Zakłócenia w komputerz 111

Instrukcja treningowa 112
- Trening wytrzymałościowy 112
- Intensywność obciążenia 112
- Zakres obciążenia 112

Glosariusz

G 113

Niniejszy znak w instrukcji odsyła do słownika. Tam zostaje objaśnione każdorazowe pojęcie.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

Dla Twojego własnego bezpieczeństwa przestrzegaj następujących punktów:

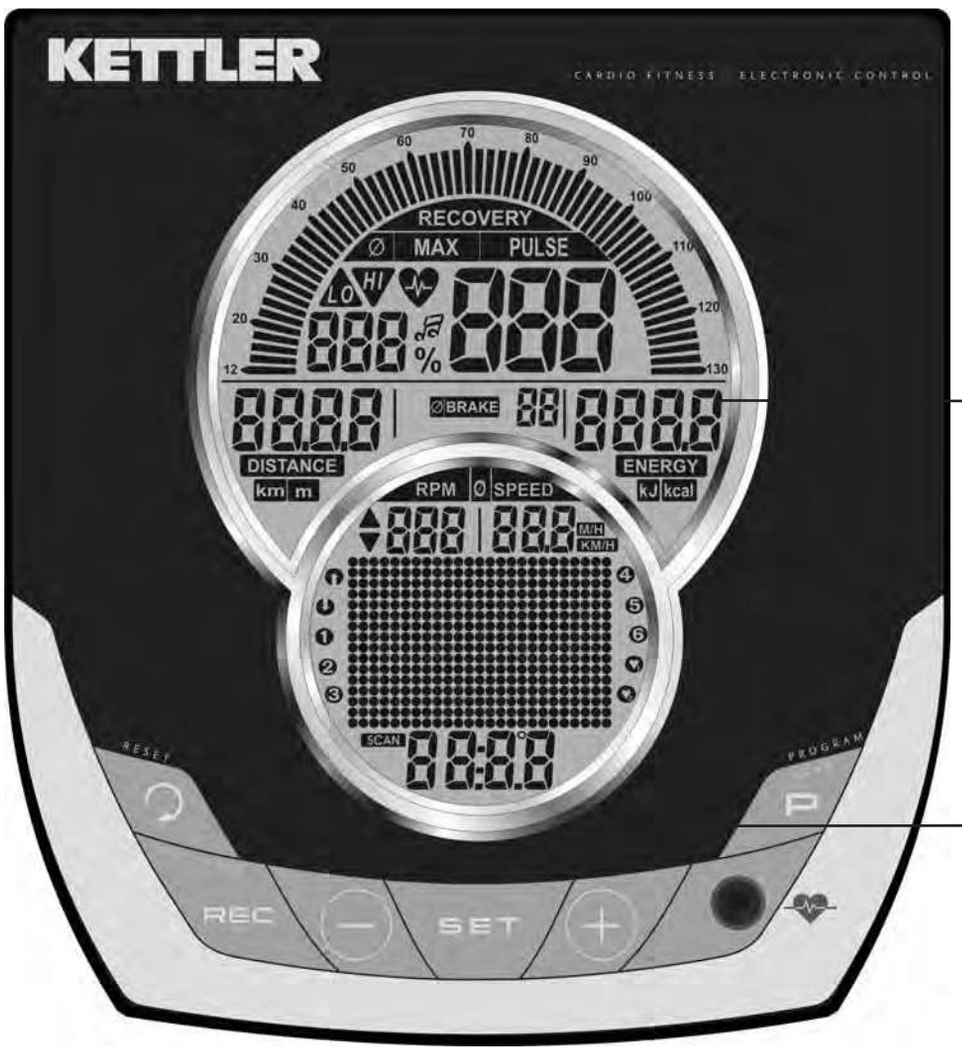
- Urządzenie treningowe należy ustawić na nadającym się do tego celu, mocnym podłożu.
- Przed pierwszym uruchomieniem i dodatkowo po około 6 dniach eksploatacji należy skontrolować połączenia pod względem mocnego osadzenia.
- Aby uniknąć obrażeń ciała wskutek niewłaściwego obciążenia lub przeciążenia wolno obsługiwać urządzenie treningowe wyłącznie według instrukcji.
- Ustawienie urządzenia treningowego w pomieszczeniach wilgotnych nie jest – na dłuższą metę – zalecane z powodu związanego z tym tworzeniem się rdzy na urządzeniu.
- Regularnie sprawdzaj zdolność do funkcjonowania i prawidłowy stan urządzenia treningowego.
- Kontrole pod względem techniki bezpieczeństwa zaliczają się do obowiązków użytkownika i muszą być przeprowadzane regularnie i prawidłowo.
- Wadliwe lub uszkodzone elementy konstrukcyjne należy niezwłocznie wymienić. Używaj wyłącznie oryginalnych części zamiennych firmy KETTLER.
- Do momentu doprowadzenie urządzenia do stanu używalności nie wolno go użytkować.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia treningowego może być utrzymany tylko pod warunkiem, że będzie ono regularnie kontrolowane pod względem szkód i zużycia.

Dla Twojego bezpieczeństwa:

- **Przed podjęciem treningu skonsultuj się z Twoim lekarzem domowym co do tego, czy Twój stan zdrowia pozwala Ci na trening na niniejszym urządzeniu. Diagnoza lekarska powinna stanowić podstawę skonstruowania programu treningowego dla Ciebie. Niewłaściwy lub nadmierny trening może prowadzić do szkód zdrowotnych.**

Opis skrócony

Elektronika posiada obszar funkcji z przyciskami i obszar wskazań (wyświetlacz) o zmiennych symbolach i grafice.

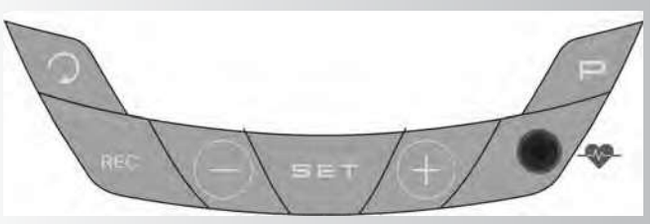


Obszar wskazań

Wyświetlacz

Obszar funkcji

Przyciski



G

G

G

Instrukcja skrócona

Obszar funkcji

Sześć przycisków zostanie objaśnionych pokrótce w dalszym ciągu.

Dokładniejsze ich zastosowanie zostanie opisane w poszczególnych rozdziałach. W opisach tych nazwy przycisków funkcyjnych będą używane również w taki sposób.

SET (nacisnąć krótko)

Za pomocą tego przycisku funkcyjnego wywoływane są wprowadzone wartości. Ustawione dane zostają przejęte.

SET (nacisnąć dłużej)

Przy wskazywaniu wszystkich segmentów: wywołanie „Ustawienia indywidualne".

Reset

Za pomocą tego przycisku funkcyjnego aktualne wskazanie zostaje skasowane w celu restartu.

Program

Za pomocą tego przycisku funkcyjnego zostają wybrane różne funkcje.

Naciśnięcie ponowne > program następny

Naciśnięcie dłuższe > przebieg programu

Przyciski Minus -/Plus +

Za pomocą tych przycisków funkcyjnych zostają dokonane przed treningiem zmiany wartości w różnych menu, a podczas treningu zostaje przestawione obciążenie.

- dalej „Plus"
- lub z powrotem „Minus"
- „Plus" i „Minus" naciśnięte razem:
- Obciążenie przeskakuje na **Stopień 1**
- Programy przeskakują n **Początek**
- Wprowadzanie wartości przeskakuje na **Wyłącz. (Off)**

RECOVERY

Za pomocą tego przycisku funkcyjnego wystartowana zostaje funkcja tętna spoczynkowego po ochłonięciu.

Uwaga:

Dalsze funkcje przycisków zostaną objaśnione w stosownym miejscu instrukcji obsługi.

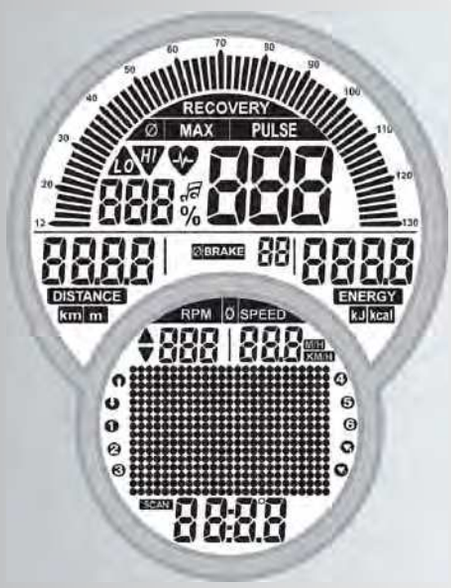
Pomiar tętna

Pomiar tętna może zostać wykonany poprzez (3) źródła:

1. Klips uszny
   Wtyk zostaje podłączony do gniazda.
2. Pas piersiowy (potrzebny jest odbiornik)
   Należy przestrzegać tamtejszej instrukcji.
3. Tętno ręczne

Obszar wskazań / Wyświetlacz

Obszar wskazań informuje o różnych funkcjach oraz o każdorazowo wybranych trybach ustawiania.



Programy: Count-Up / Count-Down

Programy różnią się między sobą ich sposobem zliczania.

Programy

Obciążenia w funkcji czasu lub odcinka

Wstępnie zadane profile 1 – 6

Programy sterowane tętnem: HRC1/HRC2

Tętno docelowe w funkcji czasu

Dwa programy, które regulują obciążenie poprzez zadaną wstępnie wartość tętna.

Wartości wskazywane

Wskazania przykładowe pokazują tryb pracy urządzenia jako trenera domowego. Przy prędkości obrotowej zgodnej ze wskazaniami przykładowymi wartości dla prędkości i dystansu w przypadku trenera krosowego są niższe.

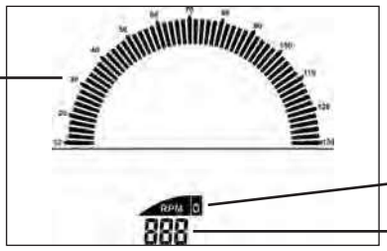
Przy 60 min-1(RPM)

Trener domowy: = 21,3 km/h

Trener krosowy: = 9,5 km/h

Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi

Częstotliwość naciskania pedałów

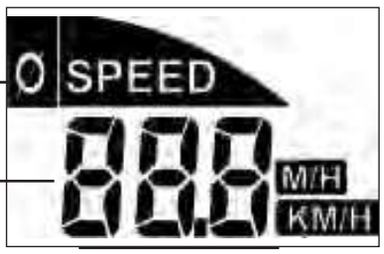


Skala obrotów pedałami

Wartość przeciętna

Wartość 0 - 199

Prędkość

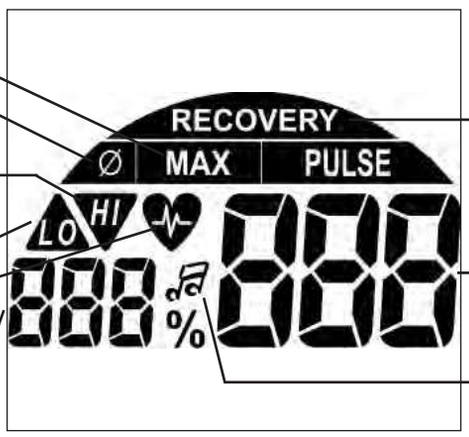


Wartość przeciętna

Wartość 0 – 99,9

Wymiar nastawialny

Tętno



Tętno maksymalne

Wartość przeciętna

Ostrzeżenie (miga) Tętno maksymalne +1
Tętno docelowe przekroczone w górę +11

Tętno docelowe przekroczone w dół -11

Symbol serca (miga)

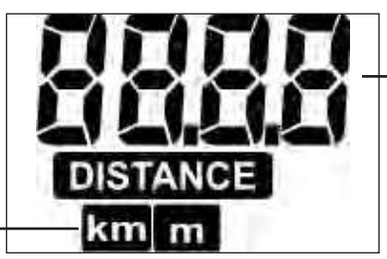
Wartość procentowa
tętno rzeczywiste / tętno maks.

Funkcja RECOVERY

Wartość 0 – 220

Dźwięk ostrzegawczy
Włącz./Wyłącz.

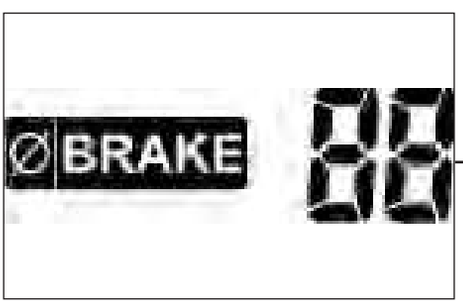
Dystans



Wartość 0 – 999,9

Wymiar nastawialny

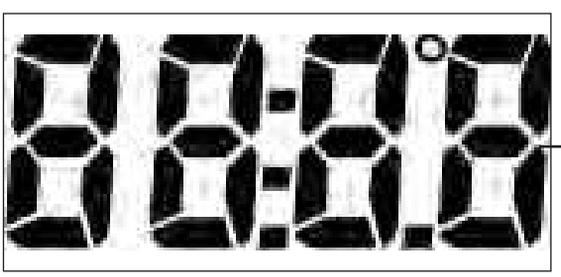
Stopień obciążenia



Wartość przeciętna

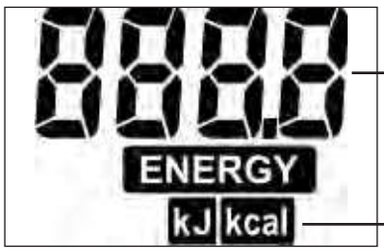
Stopień 1 - 15

Durée



Wartość 0 – 99:59

Zużycie energii



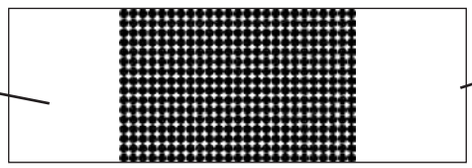
Wartość 0 – 9999

Wymiar nastawialny

Punkty

G

Wskazywanie tekstu i wartości



Profil obciążenia

1 punkt (wysokość) = 1 stopień

1. rząd = stopień 1

25 kolumn

1 kolumna odpowiada 1 minucie lub w przypadku trenerów domowych: 400 m lub 0,2 mili,

a w przypadku trenerów krosowych:

200 m lub 0,1 mili

Start szybki (w celu poznania urządzenia)

Początek treningu:

bez specjalnych ustawień

- Obraz powitalny przy włączeniu. Wskazywanie kilometrów całkowitych „odo”.
- Po 5 sekundach: wskazywanie „Count-Up”; wszystkie wartości pokazują 0; obciążenie pokazuje stopień 1.
- Początek treningu.

Wskazywanie:
skali, tętna (jeżeli rejestracja tętna jest aktywowana), dystansu, stopnia, energii, czasu, obrotów, prędkości i czasu

Zmiana obciążenia podczas treningu:

- „Plus”: wartość wskazywana obok „BRAKE” zostaje zwiększona w krokach co 1.
- „Minus” redukuje w krokach co 1.

Kontynuacja treningu z tym ustawieniem. Zmiany obciążenia w międzyczasie są w każdej chwili możliwe.

Koniec treningu

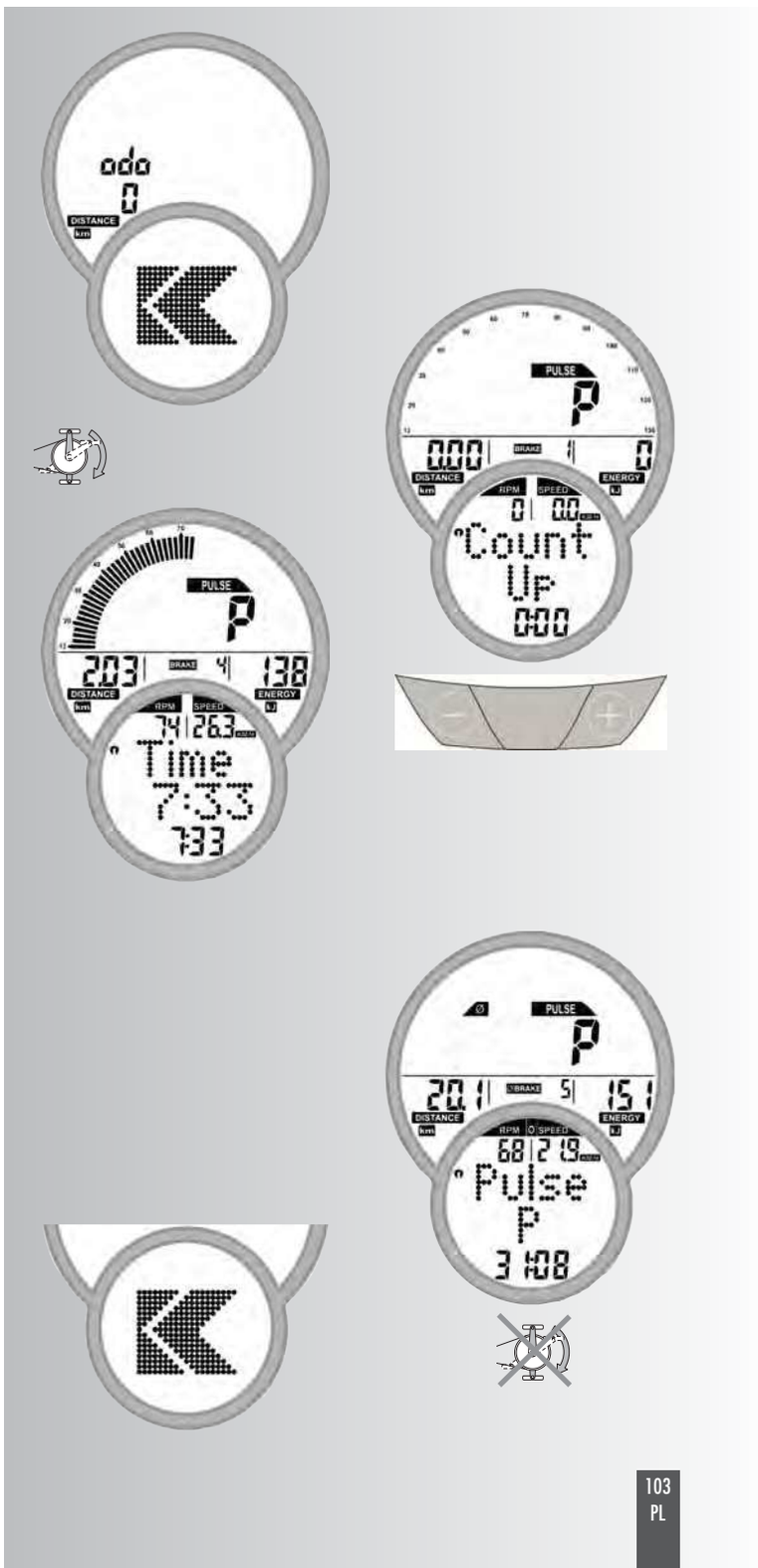
- Wartości przeciętne (Ø)

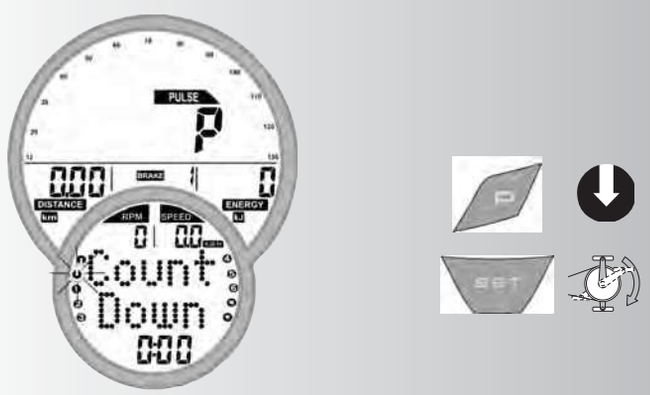
Wskazywanie:
tętna (jeżeli rejestracja tętna jest aktywowana), stopnia, obrotów i prędkości

- Wartości całkowite
dystans, energia i czas

Tryb pracy Standby

Wskaźnik przełącza się po 4 minutach od zakończenia treningu w tryb Standby. Po naciśnięciu dowolnego przycisku wskazania zaczynają się od „Count-Up”.





Trening

Komputer jest wyposażony w 10 programów treningowych. Różnią się one od siebie wyraźnie pod względem intensywności i czasu trwania obciążenia.

1. Trening poprzez ustawienia obciążenia

a) Ręczne wprowadzanie obciążenia
- (PROGRAM) „Count-Up"
- (PROGRAM) „Count-Down"

b) Profile obciążenia
(PROGRAM) „1" – „6"

2.Trening poprzez ustawienia tętna

Ręczne wprowadzanie tętna
- (PROGRAM) „HRC1 Count-Up"
- (PROGRAM) „HRC2 Count-Down"

Trening poprzez ustawienia obciążenia

a) Ręczne wprowadzanie obciążenia
(PROGRAM) „Count-Up"
- Naciskać (PROGRAM) aż do wskazania „Count-Up". Zacząć trening, wszystkie wartości są zliczane w górę.

Albo
- Nacisnąć „SET": zakres ustawień
- „Plus" lub „Minus": zmienić obciążenie. Początek treningu wszystkie wartości są zliczane w górę.

(PROGRAM) „Count-Down"
- Naciskać (PROGRAM) aż do: wskazania „Count-Down". Program zlicza od wartości wprowadzonych w dół > 0. Jeżeli nie nastąpi żadne wprowadzenie wartości, to trening zaczyna się w programie „Count-Up". W momencie startu programu musi istnieć co najmniej jedno wprowadzenie wartości dla odcinka, czasu lub energii.
- Nacisnąć „SET": Zakres ustawień.

Zakres ustawień
Wskazywanie: Ustawianie odcinka „Dist".

Ustawianie odcinka
- Za pomocą „Plus" lub „Minus" wprowadzić wartość (na przykład 14,00).
  Potwierdzić wprowadzoną wartość za pomocą „SET".

Wskazywanie: Następne menu wprowadzanie czasu „Time".

Ustawianie czasu
- Za pomocą „Plus" lub „Minus" wprowadzić wartość (na przykład 45:00).
  Potwierdzić wprowadzoną wartość za pomocą „SET".

Wskazywanie: Następne menu wprowadzanie energii „Energ."

Ustawianie energii
- Za pomocą „Plus" lub „Minus" wprowadzić wartość (na przykład 1500).
  Potwierdzić wprowadzoną wartość za pomocą „SET".

Wskazywanie: Następne menu wprowadzanie wieku „Age".

Wprowadzanie wieku

Wprowadzenie wieku służy do wyznaczenia i kontrolowania tętna maksymalnego (symbol HI, dźwięk ostrzegawczy, jeżeli jest aktywowany).

- Za pomocą „Plus" lub „Minus" wprowadzić wartość (na przykład 34). Na tej podstawie zostaje obliczona według wzoru (220 - wiek) wartość tętna maksymalnego 186. Potwierdzić wprowadzoną wartość za pomocą „SET".

Wskazywanie: Następne menu wybór tętna docelowego „FAT 65%".

Wybór tętna docelowego

- Za pomocą „Plus" lub „Minus" dokonać wyboru.
- Spalanie tłuszczu 65%, Sprawność fizyczna 75%, Ręcznie 40 – 90%. Potwierdzić za pomocą „SET" (na przykład Ręcznie 40 – 90%).
- Za pomocą „Plus" lub „Minus" wprowadzić wartość (na przykład Ręcznie 83). Potwierdzić wprowadzoną wartość za pomocą „SET" (tryb ustawiania jest zakończony).

Wskazywanie: Gotowość treningowa ze wszystkimi ustawieniami.

Albo

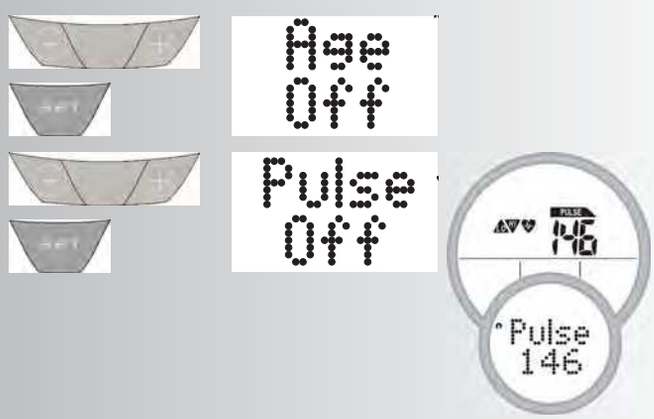
Tętno docelowe (40 – 200)

- Za pomocą „Plus" lub „Minus" wyłączyć wprowadzanie wieku. ***Wskazywanie:***„AGE OFF". Potwierdzić za pomocą „SET".

Wskazywanie: Następne ustawienie „Tętno docelowe" (Pulse)

- Za pomocą „Plus" lub „Minus" wprowadzić wartość (na przykład 146).
  Potwierdzić wprowadzoną wartość za pomocą „SET" (tryb ustawiania jest zakończony).

Wskazywanie: Gotowość treningowa ze wszystkimi ustawieniami.



Uwaga:

- Przegląd wszystkich możliwości ustawień w programach jest pokazany w tabelach (zobacz strona 12).
- Ustawienia zostają skasowane przy „Reset". Jeżeli przy ustawieniach indywidualnych zostanie aktywowane „Zapamiętywanie ustawień" (strona 14), to ustawienia tętna pozostają. Przy następnym wywołaniu Count-Up/Count-Down dane zostają przejęte.

Gotowość treningowa

Obciążenie

- Za pomocą „Plus" lub „Minus" zmienić obciążenie. Rozpoczęcie treningu poprzez naciśnięcie pedału.

b) Profile obciążenia (PROGRAM) „1" - „6"
Wszystkie profile wybierane zostają poprzez naciśnięcie „PROGRAM".

Na przykład ***Wskazywanie:*** „1".
Debiutant w ćwiczeniach sprawności fizycznej I; obciążenie stopień 1- 4, 27 minut, nacisnąć „SET": Obszar ustawień.

Rozpoczęcie treningu.

- Naciskać „PROGRAM" aż do: ***Wskazywanie:*** "2"
  Debiutant w ćwiczeniach sprawności fizycznej II; obciążenie stopień 1- 5, 30 minut, nacisnąć „SET": Obszar ustawień.

Rozpoczęcie treningu.

- Naciskać „PROGRAM" aż do: ***Wskazywanie:*** "3"
  Zaawansowany w ćwiczeniach sprawności fizycznej I; obciążenie stopień 1- 6, 36 minut, nacisnąć „SET": Obszar ustawień.

Rozpoczęcie treningu.

- Naciskać „PROGRAM" aż do: ***Wskazywanie:*** "4"
  Zaawansowany w ćwiczeniach sprawności fizycznej II; obciążenie stopień 1- 7, 38 minut, nacisnąć „SET": Obszar ustawień.

Rozpoczęcie treningu.

- Naciskać „PROGRAM" aż do: ***Wskazywanie:*** "5"
  Profesjonalista w ćwiczeniach sprawności fizycznej I; obciążenie stopień 1- 9, 36 minut, nacisnąć „SET": Obszar ustawień.

Rozpoczęcie treningu.

- Naciskać „PROGRAM" aż do: ***Wskazywanie:*** "6"
  Profesjonalista w ćwiczeniach sprawności fizycznej II; obciążenie stopień 1- 10, 44 minuty, nacisnąć „SET": Obszar ustawień.

Rozpoczęcie treningu.

Uwaga:

Przy czasach powyżej 15 minut w widokach programu profil zostaje skompresowany do 25 kolumn. Ustawienia: zobacz tabela strona 12.

Przełączanie programu Czas/Odcinek

W programach 1 – 6 w obszarze ustawień możliwe jest przełączenie z trybu czasowego na tryb odcinkowy.

- Za pomocą „Plus" lub „Minus" ustawić tryb. Potwierdzić za pomocą „SET".
  Wskazanie: Gotowość treningowa.

Odcinek przypadający na kolumnę wynosi 0,4 km (0,2 mili).
Ergometr krosowy: 0,2 km (0,1 mili).

2. Trening poprzez ustawienie tętna

Wprowadzanie ręczne tętna
(PROGRAM) „HRC1" Count-Up"

- Naciskać „PROGRAM" aż do: wskazania HRC1
- Nacisnąć „SET": Obszar ustawień.

Albo

Zacząć trening, wszystkie wartości są zliczane do góry. Obciążenie jest automatycznie zwiększane do momentu aż zostanie osiągnięte tętno docelowe (na przykład 130).

(PROGRAM) „HRC2" Count-Down"

- Naciskać „PROGRAM" aż do: ***wskazania*** HRC2
- Nacisnąć „SET": Obszar ustawień.

  Wprowadzenia wartości i możliwości ich przestawiania są analogiczne do punktu programu „Count-Down".
- Początek treningu
  Obciążenie jest automatycznie zwiększane do momentu aż zostanie osiągnięte tętno docelowe (na przykład 130)

Albo
Zacząć trening.

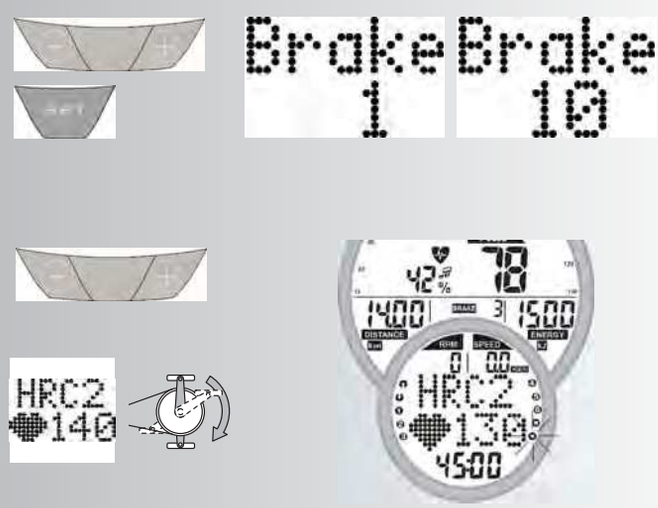
Wskazówki:

Obciążenie początkowe

- W programach HRC w obszarze ustawień możliwe jest ustalenie obciążenia początkowego w stopniach 1–10.
- Za pomocą „Plus" lub „Minus" wprowadzić wartość (na przykład 10).
  Obciążenie jest następnie automatycznie zwiększane od wprowadzonej wartości do momentu aż zostanie osiągnięte tętno docelowe (na przykład 130).

Tętno

- Za pomocą „Plus" lub „Minus" można w tym miejscu (gotowość treningowa) jeszcze zmienić wartość tętna, na przykład ze 130 na 140. Rozpoczęcie treningu poprzez naciśnięcie pedału. Możliwości ustawień: zobacz tabela na stronie 12.



Uwaga:

- Firma KETTLER zaleca w przypadku programów HRC pomiar tętna za pomocą pasa piersiowego.
- Dopasowanie obciążenia w przypadku programów HRC ma miejsce przy odchyłce wynoszącej +/- 6 uderzeń serca.

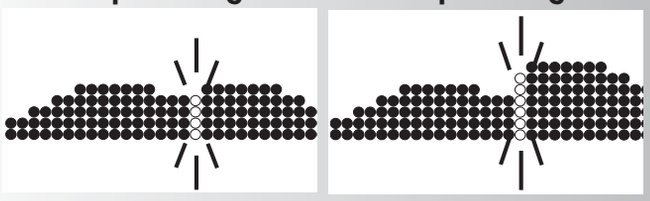
Funkcje treningowe

Zmiana wskazań podczas treningu.
Przestawianie: ręczne

Za pomocą „PROGRAM" wskazanie w polu punktowym zmienia się w następującej kolejności:
Time/RPM/Speed/Dist./Pulse/Brake/Ener./Time...

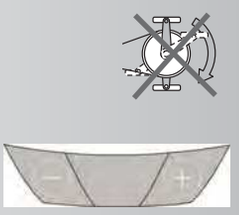
Przestawianie: automatycznie **(SCAN)**

Naciskać dłużej przycisk „PROGRAM" aż na wyświetlaczu pojawi się symbol „SCAN". Zmiana wskazań w takcie 5-sekundowym. Funkcja SCAN zostaje zakończona poprzez ponowne naciśnięcie przycisku „PROGRAM", funkcję RECOVERY lub poprzez przerwanie treningu.



Przestawianie profilu obciążenia

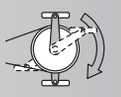
Jeżeli obciążenie zostanie przestawione podczas obiegu programu, to zmiana działa od migającej kolumny w prawo. Kolumny na lewo od niej pokazują zrealizowane stopnie obciążenia i pozostają niezmienione.



Przerwanie treningu / zakończenie treningu

Przy mniej niż 10 obrotów pedałów / minutę lub naciśnięciu „RECOVERY" elektronika urządzenia identyfikuje przerwanie treningu. Wskazane zostają osiągnięte dane treningowe. Tętno, obciążenie, obroty i prędkość zostają przedstawione wskazane przy użyciu symbolu Ø jako wartości przeciętne. Za pomocą „Plus" lub „Minus" następuje przejście do wskazania aktualnego.

Dane treningowe są wskazywane przez 4 minuty. Jeżeli w ciągu tego czasu nie naciśniesz żadnego przycisku ani nie trenujesz, to elektronika urządzenia przełączy się w tryb Standby.



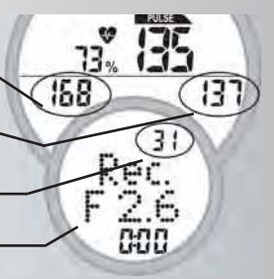
Ponowne podjęcie treningu

W przypadku kontynuowania treningu w ciągu 4 minut ostatnie wartości będą zliczane nadal lub wstecz.

Funkcja RECOVERY

Pomiar tętna spoczynkowego po ochłonięciu

Elektronika urządzenia mierzy przez 60 sekund wstecznie Twoje tętno i wyznacza ocenę Twojej sprawności fizycznej.



Wartość tętna przy starcie „REC"

Wartość końcowatętna przy zakończeniu „REC"

Różnica („REC" start – „REC" koniec)

Ocena sprawności fizycznej

Na koniec treningu należy nacisnąć „RECOVERY". Zostaje przy tym zapamiętana aktualna wartość tętna (na rysunku „168"). Po 60 sekundach wartość tętna znowu zostaje zapamiętana (na rysunku „137"). Różnica obu wartości tętna zostaje wskazana (na rysunku „31"). Na tej podstawie zostaje wyznaczona ocena sprawności fizycznej (na rysunku „F 2.6"). Wskazywanie zostaje zakończone po 10 sekundach.

„RECOVERY" lub „RESET" przerywa funkcjonowanie. Jeżeli na początku lub na końcu biegu wstecznego czasu nie zostanie zarejestrowane żadne tętno, to pojawi się meldunek błędu.

Wprowadzanie wartości i funkcje

Trening	*Stan zatrzymany*	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2
Obciążenie	*Obciążenie*	✔	✔								
Profil	*Profil*			✔	✔	✔	✔	✔	✔		
	Odcinek		✔								✔
	Czas		✔								✔
	Energia		✔								✔
	Tętno maksymalne	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	lub										
	Spalanie tłuszczu 65% ub *prawność fizyczna* 75% lub *Ręcznie* 40-90%	✔	✔							✔	✔
	→ *Tętno docelowe* 40-200	✔	✔							✔	✔
	Przełączanie Czas / Odcinek			✔	✔	✔	✔	✔	✔		
	Recovery<	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔

Wskazywanie przypadków tętna

			Przekroczenie w górę			
Wartość wprowadzanie wartości		%	HI	LO	*MAX*	
Tętno maksymalne	*121-210*	✔	*+1*		*+1*	*+1*
WYŁ.(Off)						
Tętno docelowe Spalanie tłuszczu	*65%*	✔	*+11*	*–11**		
lub Sprawność fizyczna	*75%*					
lubr Ręcznie	*40-90%*					
→ *Tętno docelowe*	*40-200*		*+11*	*–11**		

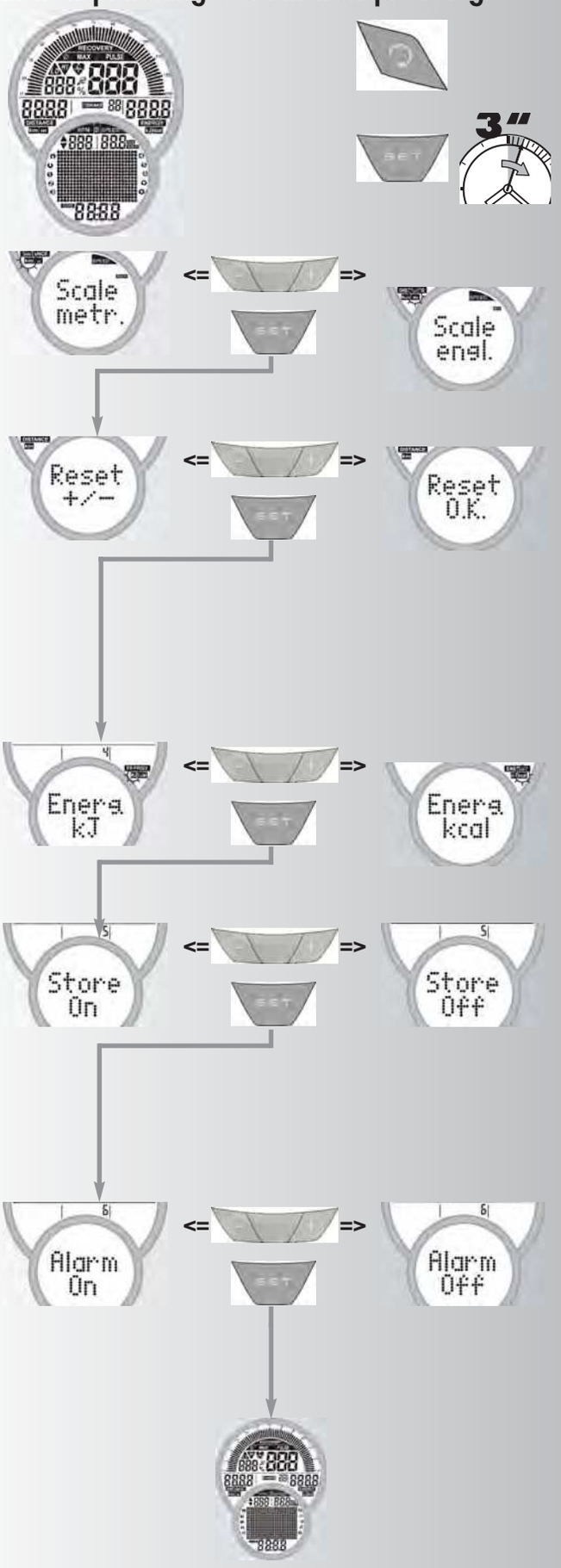
* **Uwaga: pojawia się tylko wtedy, gdy tętno docelowe zostało osiągnięte 1x.**

Si le pouls d'entraînement entré se trouve dépassé (-11 pulsations), le ***symbole*** « *LO* » s'affiche.

En cas de dépassement (+11 pulsations), le ***symbole*** « *HI* » s'affiche.

En cas de dépassement du pouls maximal, la flèche « *HI* » clignote et la mention « *MAX* » s'affiche.

Si, lors de réglages individuels, vous avez activé la fonction « signal d'alarme sonore en cas de dépassement du pouls maximal » (page 14), vous entendrez également un signal sonore.



Ustawienia indywidualne

Postępuj według schematu przedstawionego obok:

Nacisnąć „RESET"

Wskazywanie Wszystkie segmenty

Teraz nacisnąć dłużej „SET": Menu: Ustawienia indywidualne

Wskazanie: Scale"

1. Wskazywanie jednostki w kilometrach / milach

Nacisnąć „Plus" lub „Minus"

Funkcja: Wybór wskazania w kilometrach lub milach

Nacisnąć „SET": Wybrana jednostka zostaje przejęta i skok do następnego ustawienia

Wskazywanie Reset

2. Kasowanie kilometrów całkowitych

Nacisnąć „Plus" lub „Minus"

Funkcja: Kasowanie

Wskazywanie „Reset O.K."

Nacisnąć „SET": Skok do następnego ustawienia

Albo: Przeskoczyć kasowanie wartości całkowitych, tylko nacisnąć „SET"

Wskazywanie Energ.

3. Wskazywanie zużycia energii w kJ / kcal

Nacisnąć „Plus" lub „Minus"

Funkcja: Wybór wskazania zużycia energii

Nacisnąć „SET": Wybrana jednostka zostaje przejęta i skok do następnego ustawienia

Wskazywanie Store

4. Zapamiętywanie ustawień

Nacisnąć „Plus" lub „Minus"

Ustawienia dla odcinka, czasu, energii, wieku, tętna docelowego zostają zapamiętane trwale.

Funkcja:

ON = zapamiętanie również po „Reset"

Off = zapamiętanie do następnego „Reset"

Nacisnąć „SET": Skok do następnego ustawienia

Wskazywanie Alarm

5. Dźwięk alarmowy przy przekroczeniu maksimum

Nacisnąć „Plus" lub „Minus"

Funkcja: Włączenie lub wyłączenie dźwięku alarmowego

Nacisnąć „SET": Wybrane ustawienie i „Restart" wskazań.

Wskazówki ogólne

Rower stacjonarny

Obliczanie prędkości
60 obrotów pedałami na minutę odpowiada prędkości 21,3 km/h.

Crosstrainer

Obliczanie prędkości
60 obrotów pedałami na minutę odpowiada prędkości 9,5 km/h.

Obliczanie oceny sprawności
Komputer oblicza i ocenia różnicę między tętnem obciążeniowym i tętnem spoczynkowym, a także wynikającą z tego "ocenę sprawności" według następującego wzoru:

$$\text{ocena } (\mathbf{F}) = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = tętno obciążeniowe P2 = tętno spoczynkowe

Ocena 1 = bardzo dobry Ocena 6 = niedostateczny

Porównanie tętna obciążeniowego z tętnem spoczynkowym jest prostą i szybką metodą kontrolowania sprawności fizycznej. Ocena sprawności stanowi wartość orientacyjną wyrażającą zdolność wypoczynku powysiłku fizycznym. Przed naciśnięciem przycisku tętna spoczynkowego i ustaleniem oceny sprawności należy dłużej, to znaczy co najmniej 10 minut trenować w swoim indywidualnym zakresie obciążenia. Regularny trening serca i układu krążenia prowadzi do stopniowej poprawy indywidualnej "oceny sprawności".

Dźwięki systemowe

Włączanie
Po włączeniu, podczas testu segmentów, rozbrzmiewa krótki sygnał dźwiękowy.

Zakończenie programu
Koniec programu (programy profilowe, Countdown) sygnalizowany jest krótkim dźwiękiem.

Przekroczenie pulsu maksymalnego
Jeżeli ustawiony puls maksymalny zostanie przekroczony o jedno uderzenie serca, to co 5 sekund rozbrzmiewają 2 krótkie sygnały dźwiękowe.

Sygnalizacja błędów
W razie wystąpienia błędów, np. funkcja Recovery niewykonalna bez sygnału pulsu, wysyłane są 3 krótkie sygnały dźwiękowe.

Włączanie i wyłączanie automatycznej funkcji skanowania
Przy włączaniu i wyłączaniu automatycznej funkcji skanowania rozbrzmiewa krótki sygnał dźwiękowy.

Przełączanie czas/droga

Przy programach 1- 6 można w wartościach zadanych przełączać profil w każdej kolumnie z trybu czasu (1 minuta) na tryb drogi (200 metrów).

Droga pro Kolumene wynosi:
Rower stacjonarny: 400 m albo (0,2 mili)
Crosstrainer: 200 m albo (0,1 mili)

Wskazanie profilu podczas treningu

Na początku miga pierwsza kolumna. Wraz z upływem wędruje dalej w prawo. Przy profilach powyżej 25 minut do środka (kolumna 13). Następnie profil przesuwa się od prawej do lewej. Gdy koniec profilu pojawi się w ostatniej kolumnie (kolumna 25), migająca kolumna wędruje dalej w prawo do końca programu.

Obliczanie wartości średniej

Obliczanie wartości średniej dokonywane jest dla pojedynczych treningów.

Informacje o pomiarze pulsu
Pomiar pulsu rozpoczyna się, gdy serce na wyświetlaczu zacznie migać w takt Państwa pulsu.

Z klipsem do ucha
Czujnik pulsu pracuje za pomocą promienia podczerwonego, mierząc zmiany przepuszczalności świetlnej skóry, powodowane pulsem. Przed zaczepieniem czujnika pulsu na płatku ucha należy go 10 razy mocno potrzeć, aby zwiększyć jego ukrwienie.

Należy unikać impulsów zakłóceń.

- Starannie zaczepić klips na uchu i wyszukać najkorzystniejszy punkt do pomiaru (symbol serca miga bez przerw).
- Nie trenować przy dużym oświetleniu, np. pod lampami jarzeniowymi, halogenowymi, promiennikami, przy oświetleniu słonecznym.
- Całkowicie wykluczyć wstrząsy i kołysanie czujnika nausznego wraz kablem. Należy zawsze zaczepić kabel klamrą do ubrania lub jeszcze lepiej do opaski na czole.

Z pulsem na ręce
Znikome napięcie, generowane na skutek skurczu serca, jest rejestrowane przez czujniki ręczne i analizowane przez układ elektroniczny.

- Powierzchnie styku należy obejmować zawsze oboma rękami
- Unikać gwałtownego chwytania.
- Trzymać ręce spokojnie i unikać pocierania po powierzchniach styku.

Z pasem na pierś
Przestrzegać przynależnej instrukcji.

Zakłócenia wskazania tętna
Gdyby wbrew oczekiwaniom zaistniały jednak problemy z pomiarem tętna, należy jeszcze raz sprawdzić

Uwaga:

Możliwy jest tylko **jeden** rodzaj pomiaru pulsu: **albo** klipsem na uchu **albo** puls na ręku **albo** z pasem na pierś. Jeżeli do gniazdka pomiaru pulsu nie podłączony jest klips na ucho lub odbiornik wtykany, to aktywny jest pomiar pulsu przez ręce. Po podłączeniu do gniazdka pomiaru pulsu klipsa na ucho lub odbiornika wtykanego, to pomiar pulsu przez ręce zostaje automatycznie wyłączony. **Nie** ma potrzeby odłączania wtyczki czujników pomiaru pulsu przez ręce.

Zakłócenia komputera treningowego

Nacisnąć przycisk Reset

Instrukcja treningu

Ergometria wykorzystywana jest przez medycynę sportową i naukę zajmującą się opracowywaniem treningów m.in. do kontrolowania pracy serca, układu krążenia i układu oddechowego.

Czy przeprowadzany trening doprowadził po kilku tygodniach do osiągnięcia oczekiwanych rezultatów, można stwierdzić na podstawie poniższych ustaleń:

1. Określoną sprawność wytrzymałościową osiąga się przy mniejszym obciążeniu pracy serca i krążenia aniżeli poprzednio
2. Określona sprawność wytrzymałościowa utrzymuje się przez dłuższy czas przy takim samym obciążeniu pracy serca i krążenia.
3. Po określonym obciążeniu pracy serca i krążenia odpoczynek następuje szybciej niż poprzednio.

Wskaźniki dot. treningu wytrzymałościowego

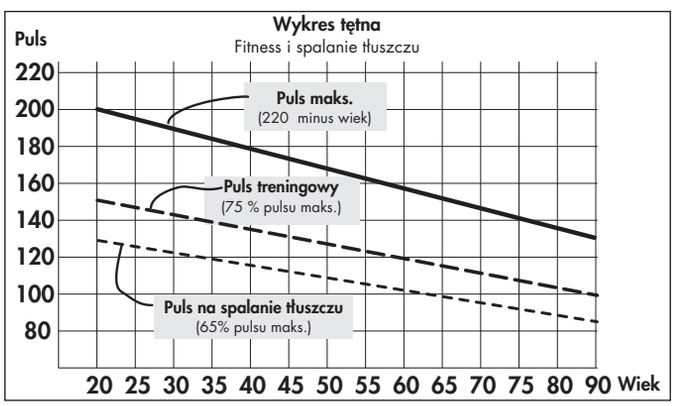
Tętno maksymalne: Pod pojęciem maksymalne obciążenie należy rozumieć osiągnięcie indywidualnego tętna maksymalnego. Maksymalnie osiągalna częstotość uderzeń serca jest zależna od wieku.

W tym zakresie obowiązuje reguła: maksymalna częstość uderzeń serca na minutę odpowiada 220 uderzeniom tętna.

Przykład: wiek 50 lat > 220 - 50 = 170 uderzeń tętna/min.

Intensywność obciążenia

Tętno pod obciążeniem: Optymalna intensywność obciążenia osiągana jest przy 65-75% (por. wykres) maksymalnego tętna. Zależnie od wieku wartość ta ulega zmianie.



Zakres obciążenia

Czas trwania jednostki treningowej i jak często w tygodniu:

Optymalny zakres obciążenia występuje wtedy, gdy przez dłuższy czas osiąga się 65-75% indywidualnej pracy serca / krążenia.

Reguła:

Częstotliwość ćwiczenia	Czas trwania treningu
codziennie	10 min.
2–3 razy tygodniowo	20 – 30 min.
1–2 razy tygodniowo	30 – 60 min.

Początkujący nie powinni zaczynać jednostkami treningowym od 30-60 minut. Trening dla początkujących na pierwsze 4 tygodnie można opracować w następujący sposób:

Częstotliwość treningu	Zakres pojedynczego ćwiczenia
Tydzień pierwszy	
3 razy w tygodniu	2 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 2 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 2 minuty - trening
Tydzień drugi	
3 razy w tygodniu	3 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 3 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 2 minuty - trening
Tydzień trzeci	
3 razy w tygodniu	4 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 3 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 3 minuty - trening
Tydzień czwarty	
3 razy w tygodniu	minut - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 4 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 4 minuty - trening

Pięciominutowa gimnastyka przed i po każdej jednostce treningu służy rozgrzewce wzgl. ochłonięciu (cool-down). Pomiędzy dwoma jednostkami treningowymi powinien być jeden dzień wolny od treningu, jeżeli zamierza się później trenować 3 razy tygodniowo od 20 do 30 minut. W przeciwnym razie nic nie stoi na przeszkodzie codziennemu treningowi.

Glosariusz

Recovery
Pomiar pulsu odpoczynkowego na końcu treningu. Z pulsu początkowego i końcowego po jednej minucie wyliczana jest różnica i na jej podstawie ocena sprawności. Przy tym samym treningu polepszenie tej oceny stanowi wymiar wzrostu sprawności.

Reset
Kasowanie zawartości wyświetlacza i ponowny start wyświetlacza.

Programy
Wywoływanie ręcznie lub programowo zdefiniowanych możliwości treningowych przez obciążenia lub pulsy docelowe.

Profile
Zmiany obciążenia w funkcji czasu lub drogi, pokazywane w polu punktów.

Wymiar
Jednostki do wskazywania km/h lub mph, Kjoule albo kcal

Energia
Wylicza zapotrzebowanie energii przez ciało

Sterownik
Układ elektroniczny reguluje obciążenie lub puls na wartości, wprowadzone ręcznie lub zadane programowo.

Pole punktów
Obszar wyświetlacza z rozdzielczością 25 x 16 punktów, do

wyświetlania profili obciążenia lub pulsów oraz informacji tekstowych lub wartościowych.

Puls
Pomiar liczby uderzeń serca na minutę

MaxPuls(e)

Wyliczona wartość z 220 minus wiek życia

Puls docelowy
Ręcznie lub programowo zadana wartość pulsu, która ma zostać osiągnięta.

Puls spalania tłuszczu
Wartość wyliczona z: 65% MaxPuls

Puls sprawnościowy
Wartość wyliczona z: 75% MaxPuls

Ręcznie
Wartość wyliczona z: 40-90% MaxPuls

Wiek
Podanie informacji do wyliczania pulsu maksymalnego.

Symbol HI
Jeżeli pojawia się „HI", to puls docelowy jest za wysoki o 11 uderzeń. Jeżeli HI miga, to przekroczony został puls maksymalny.

Symbol LO
Jeżeli pojawia się „LO", to puls docelowy jest za niski o 11 uderzeń.

Menu
Maska, do której można wprowadzać wartości lub w której można wybierać wartości.

Glosariusz
Zbiór wyjaśnień.

Tabela wyników

Data	tętno spoczynkowe	tętno przy obciążeniu	tętno w fazie odpoczynku	stopien obciążia	Czas (mn.)	odległość (km)	Zużycie (Kcal)	Ocena sprawności

Obsah

Bezpečnostní pokyny 114
- Servis 114
- Vaše bezpečnost 114

Stručný popis 115
- Funkční oblast / tlačítka 116
- Indikační plocha / displej 117
- Zobrazené hodnoty 118-119

Rychlý start (k seznámení) 119
- Zahájení tréninku 119
- Ukončení tréninku 119
- Provoz v pasivním režimu 119

Trénink 120

... na základě zadaných údajů o zatížení
- Count up 120
- Odpočet 120
- Oblast zadávání 120
  Trasa 120
  Čas 120
  Energie 120
  Věk 121

Výběr cílového pulsu (Fat/Fit/Man.) 121
- Zadání cílového pulsu 121
- Připravenost k tréninku 121
- Výkonnostní profily 1 – 6 122
- Přepnutí čas / dráha 122

... prostřednictvím zadání pulsu
- HRC1 – count up (Count-Up) 123
- HRC2 – odpočet (Count-Down) 123

Tréninkové funkce 123
- Změna zobrazení 123
- Přestavení profilu 124
- Přerušení nebo konec tréninku 124
- Opětovné zahájení tréninku 124
- Recovery (měření zotavovacího pulsu) 124

Zadání a funkce 125
- Tabulka: Zadání/funkce 125
- Tabulka: Pulsové stavy 125

Individuální nastavení 126
- Volba: Zobrazení km/míle 126
  Vymazání celkových kilometrů 126
- Volba: Zobrazení kJoule/Kcal 126
- Uložení zadání 126
- Výstražný zvukový signál ZAP/VYP 126

Všeobecná upozornění 127
- Domácí trenažér / krosový trenažér 127
  Výpočet kondiční známky 127
- Systémové signální zvuky
- Profilové zobrazení v tréninku 127
- Výpočet průměrné hodnoty 127
- Upozornění k měření pulsu 127
  S ušním měřičem 127
  S ručním měřením pulsu 127
  S prsním pásem 127
- Poruchy počítače 127

Tréninkový návod 128
- Vytrvalostní trénink 128
- Intenzita zátěže 128
- Rozsah zátěže 128

Glosář

G 129

Tato značka v návodu odkazuje na glosář. Tam je příslušný pojem vysvětlen.

Bezpečnostní pokyny

V zájmu vaší bezpečnosti respektujte následující body:

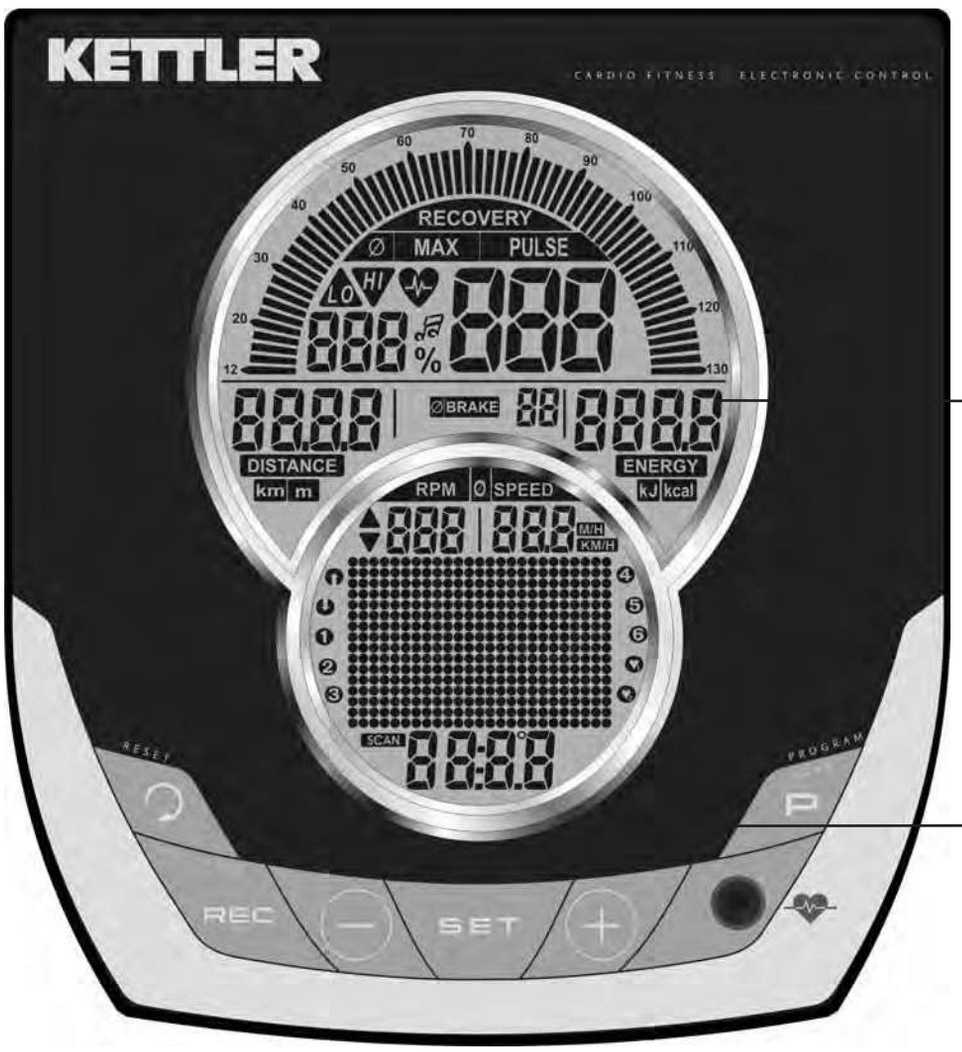
- Instalace tréninkového přístroje musí být provedena na vhodném a pevném podkladě.
- Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.
- K zamezení zranění v důsledku chybné zátěže smí být tréninkový přístroj obsluhován pouze dle návodu.
- Instalace přístroje ve vlhkých prostorách po delší dobu nelze se související tvorbou rzi doporučit.
- Pravidelně kontrolujte funkčnost a řádný stav tréninkového přístroje.
- Bezpečnostně technické kontroly patří k povinnostem provozovatele a musí být pravidelně a řádně prováděny.
- Defektní nebo poškozené konstrukční díly je nutno bez odkladu vyměnit.
  Používejte pouze originální náhradní díly od firmy KETTLER.
- Přístroj nesmí být až do opravy používán.
- Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován, zda nevykazuje poškození a opotřebení.

Pro vaši bezpečnost:

- **Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem vysvětlit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.**

Stručný popis

Elektronika disponuje funkční oblastí s tlačítky a oblastí zobrazení (displej) s proměnlivými symboly a grafikou.

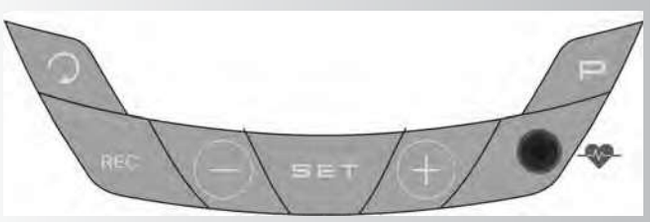


Oblast zobrazení

Displej

Funkční oblast

Tlačítka



G

G

G

Stručný návod

Funkční oblast

Těchto šest tlačítek je níže stručně vysvětleno.

Přesné použití naleznete v jednotlivých kapitolách. V těchto popisech jsou názvy funkčních tlačítek použity také stejně.

SET (krátké stisknutí)

Pomocí tohoto funkčního tlačítka otevřete zadávání. Nastavená data budou převzata.

SET (delší stisknutí)

Při zobrazení všech segmentů: Otevře „Individuální nastavení"

Reset

Pomocí tohoto funkčního tlačítka vymažete aktuální zobrazení a zahájíte nové spuštění.

Program

Pomocí tohoto funkčního tlačítka vyberete různé programy.

Opakované stisknutí	>	Další program
Delší stisknutí	>	Průběh programu

Tlačítka mínus – / plus +

Pomocí těchto funkčních tlačítek měníte před tréninkem v různých nabídkách hodnoty a během tréninku upravujete zatížení.

- dále „Plus"
- nebo zpět „Mínus"
- delší stisknutí > rychlejší změna
- Společné stisknutí tlačítek "plus" a "mínus":
- Zátěž přeskočí na **stupeň 1**
- Programy přeskočí na **původní stav**
- Zadání hodnoty přeskočí na **Vyp (Off)**

RECOVERY

Pomocí tohoto funkčního tlačítka se spustí funkce zotavovacího pulsu.

Poznámka:

Další funkce tlačítek budou vysvětleny na vhodném místě návodu na obsluhu.

Měření pulsu

Puls lze měřit 3 způsoby:

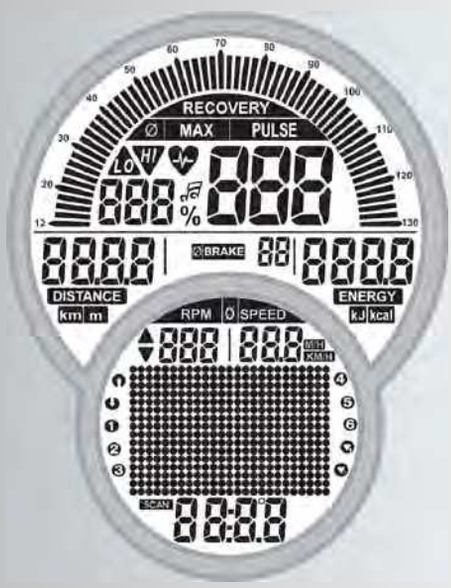
1. Ušní měřič -

Konektor zasuňte do zdířky;

2. Prsní pás (vyžaduje zásuvný přijímač)
   Prosím dodržujte příslušný návod.
3. Ruční puls

Indikační plocha / displej

Oblast zobrazení (nazývaná displej) informuje o různých funkcích a daném vybraném režimu nastavení.



Programy: Count up / count down

Programy se liší způsobem počítání.

Programy

Zátěže vzhledem k času nebo dráze
Zadané profily 1–6

Programy řízené pulsem: HRC1/HRC2

Cílový puls v závislosti na čase
Dva programy, které na základě zadané hodnoty pulsu řídí zatížení.

Zobrazené hodnoty

Obrázky ukazují provoz jako domácí trenažér.

Při souhlasném počtu otáček s údaji příkladu jsou hodnoty rychlosti a vzdálenosti u krosových trenažérů nižší.

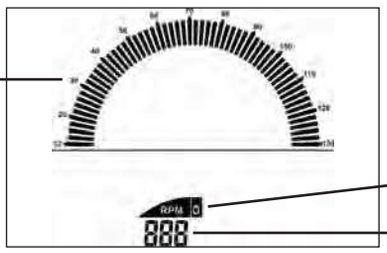
S hodnotou 60 min–1 (**RPM**)

Domácí trenažér: = 21,3 km/h

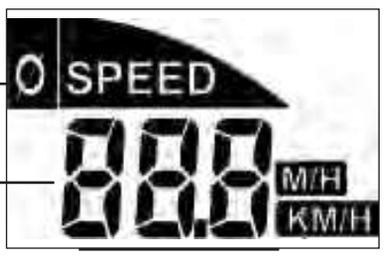
Krosový trenažér: = 9,5 km/h

Návod k obsluze a tréninku

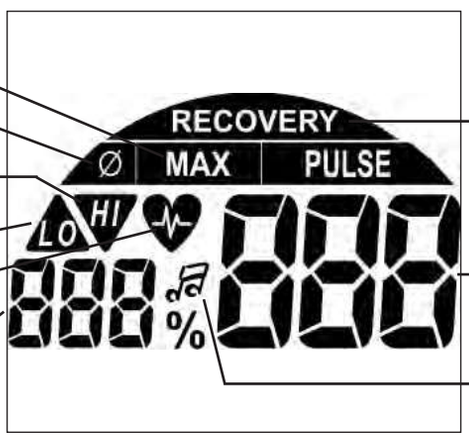
Frekvence šlapání



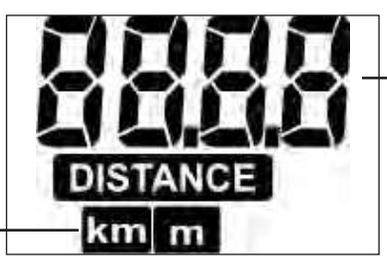
Rychlost



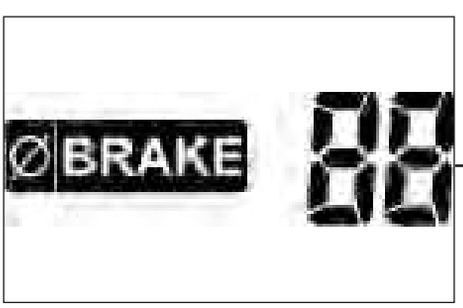
Puls



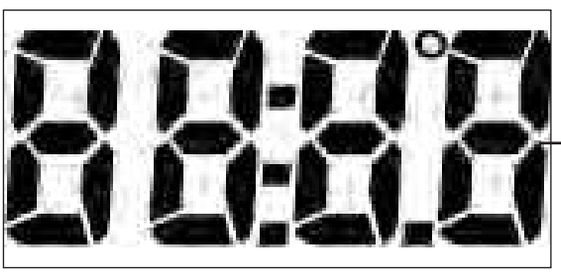
Vzdálenost



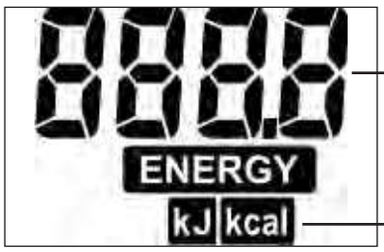
Stupeň zátěže



Čas



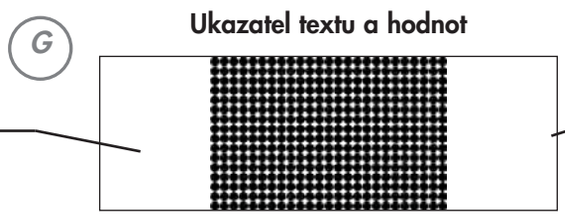
Spotřeba energie



Hodnota 0 – 9999

Jednotku lze nastavit

Body



Ukazatel textu a hodnot

Profil zátěže
1 bod (výška) = 1 stupeň
1. řada = stupeň 1

1 sloupec odpovídá 1 minutě nebo u domácích trenažérů: 400 m nebo 0,2 mílím
a u krosových tranžérů: 200 m nebo 0,1 mílím

25 sloupců

Rychlé spuštění (pro seznámení)

Zahájení tréninku:

bez zvláštního nastavení

- Zobrazení pozdravu při zapnutí
  Zobrazení celkového počtu kilometrů "**odo**"
- Po 5 vteřinách: ***Zobrazení*** „count up";
  všechny hodnoty ukazují 0;
  Zatížení ukazuje stupeň 1
- Zahájení tréninku

Zobrazení

Stupnice, puls (je-li aktivováno měření pulsu), vzdálenost, stupeň, energie, čas, otáčky, rychlost a čas

Změna zátěže během tréninku:

- „Plus": Zobrazená hodnota vedle "BRAKE" se zvyšuje v jednotlivých krocích.
- „Mínus" snižuje v krocích po jednom

Pokračování tréninku s tímto nastavením. Mezitím lze zatížení kdykoliv měnit.

Ukončení tréninku

- Průměrné hodnoty (Ø):

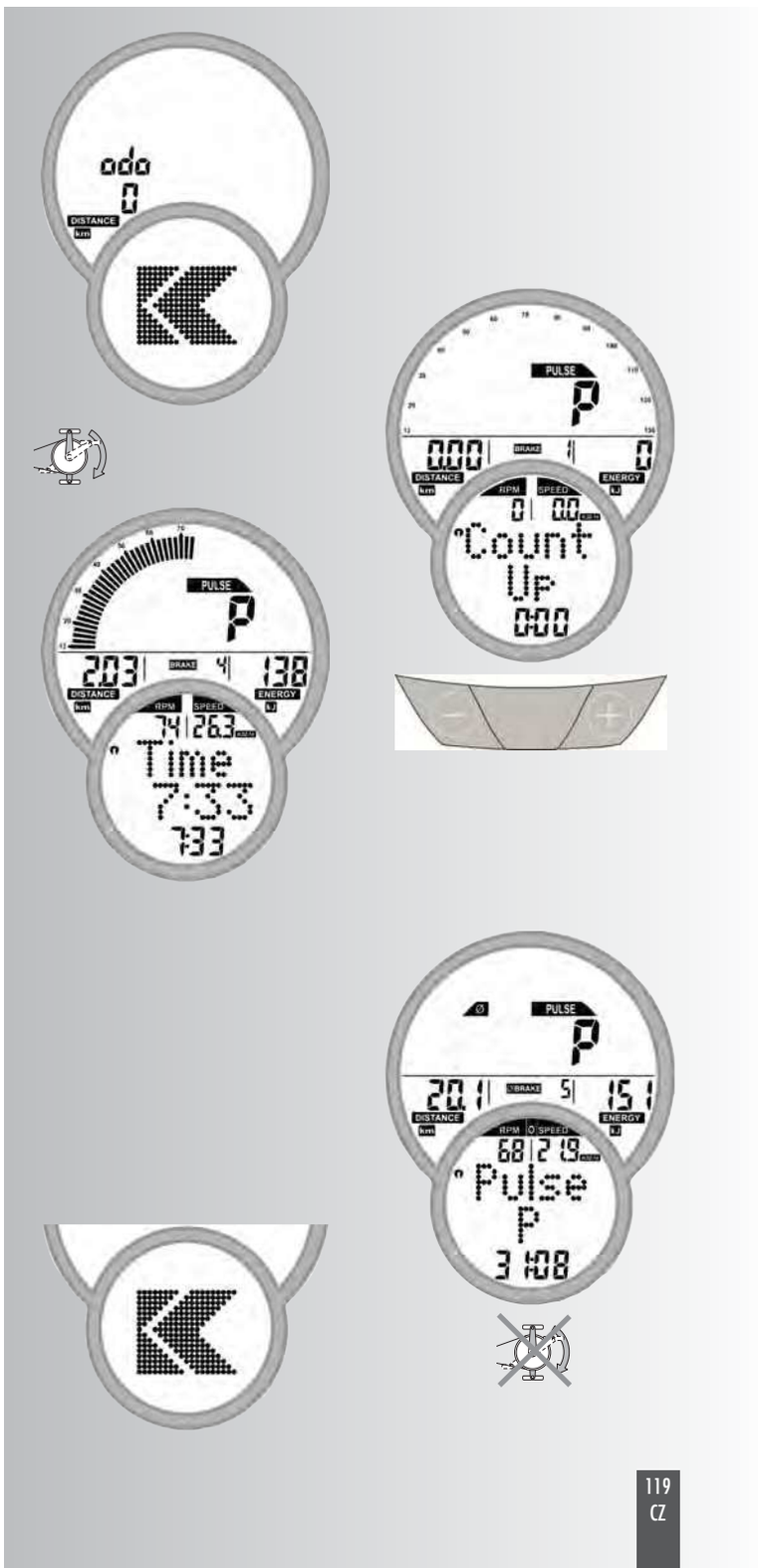
Zobrazení:

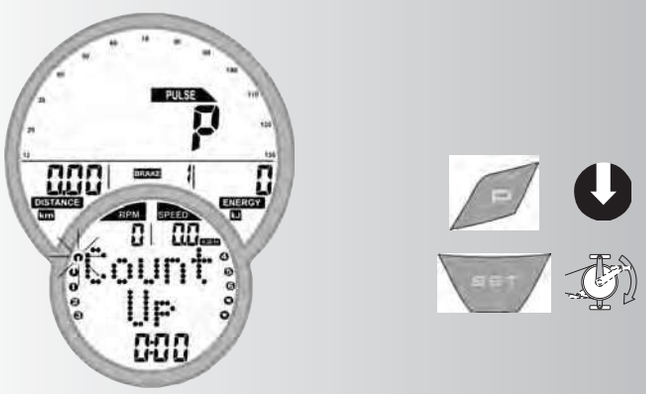
Puls (je-li aktivováno měření pulsu), stupeň, otáčky a rychlost

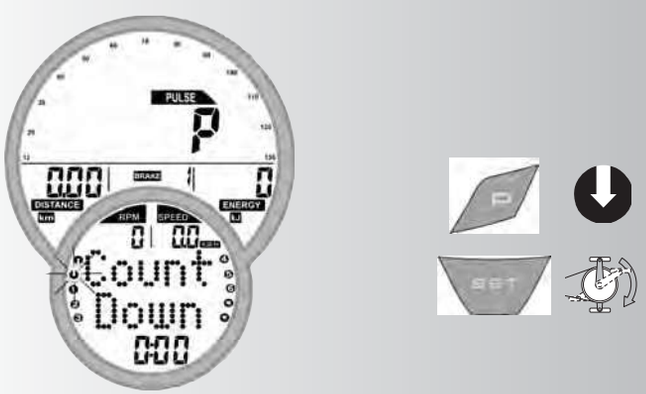
- Celkové hodnoty
  Vzdálenost, energie a čas

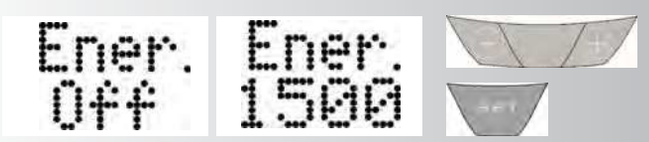
Provoz v pasivním režimu (standby)

Zobrazení se po 4 minutách po ukončení tréninku přepne do pasivního režimu. Když stisknete libovolné tlačítko, ukazatel zahájí opět počítání v režimu „count up".









Trénink

Počítač je vybaven 10 tréninkovými programy. Významně se liší intenzitou a dobou zatížení.

1. Trénink pomocí zadání zatížení

a) Manuální zadání zatížení
- (PROGRAM) „count up"
- (PROGRAM) „count down"

b) Zátěžové profily
- (PROGRAM) "1" – "6"

2. Trénink pomocí zadání pulsu

Manuální zadání pulsu
- (PROGRAM) „HRC1 count up"
- (PROGRAM) „HRC2 count down"

Trénink pomocí zadání zatížení

a) Manuální zadání zatížení
(PROGRAM) „count up"
- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM" až se objeví: ***Zobrazení:*** „count up", začněte trénink, všechny hodnoty jsou přičítány směrem nahoru.

Nebo
- Stiskněte tlačítko „SET": Oblast zadávání
- „Plus" nebo „Mínus":změna zatížení. Po zahájení tréninku se všechny hodnoty přičítají.

(PROGRAM) „Count Down"
- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM" až se objeví: ***Zobrazení:*** „Count Down" Program odpočítává zadané hodnoty dolů > 0. Když zadání není provedeno, započne trénink v programu „count up".
  Pro spuštění programu musí být provedeno alespoň jedno zadání pro dráhu, čas nebo energii.
- Stiskněte tlačítko „SET": Oblast zadávání

Oblast zadávání
Zobrazení: zadání dráhy "Dist"

Zadání dráhy
- Pomocí tlačítka "Plus" nebo "Mínus" zadejte hodnoty (např. 14,00) Prostřednictvím tlačítka "SET" proveďte potvrzení.

Zobrazení: další nabídka zadání věku „Time"

Zadání času
- Pomocí tlačítka "Plus" nebo "Mínus" zadejte hodnoty (např. 45:00). Prostřednictvím tlačítka "SET" proveďte potvrzení.

Zobrazení: další nabídka zadání energie „Energy"

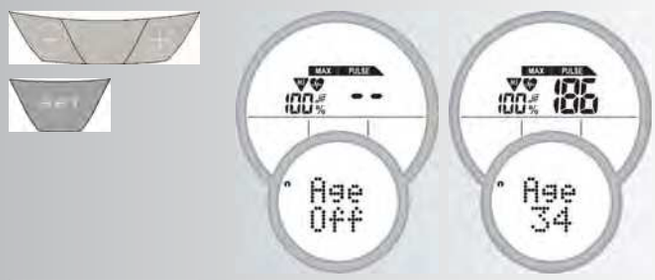
Zadání energie
- Pomocí tlačítka "Plus" nebo "Mínus" zadejte hodnoty (např. 1500) Prostřednictvím tlačítka "SET" proveďte potvrzení.

Zobrazení: další nabídka zadání věku „Age"

Zadání věku
Zadání věku slouží k určení a sledování maximálního pulsu (symbol HI, výstražný zvukový signál, pokud je aktivován).

- Pomocí tlačítek "Plus" nebo "Mínus" zadejte hodnoty (např. 34) Z toho se při zadání dle vzorce (220 - věk) vypočte maximální puls 186
  Potvrďte tlačítkem „SET".

Zobrazení: další nabídka výběr cílového pulsu „Fat 65%"



Výběr cílového pulsu

- Proveďte výběr tlačítky „Plus" nebo „Mínus"
- Spalování tuků 65%, kondice 75%, manuálně 40 – 90%
  Potvrďte tlačítkem „SET" (např. manuálně 40 - 90 %)
- Tlačítkem „Plus" nebo „Mínus" zadejte hodnoty (např. manuálně 83)
  Potvrďte tlačítkem „SET" (režim zadávání ukončen)

Zobrazení: Připravenost k tréninku se všemi zadanými hodnotami

Nebo

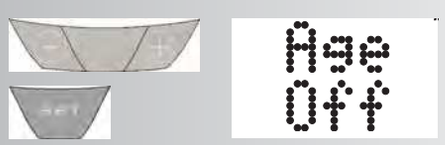
Cílový puls (40 - 200)

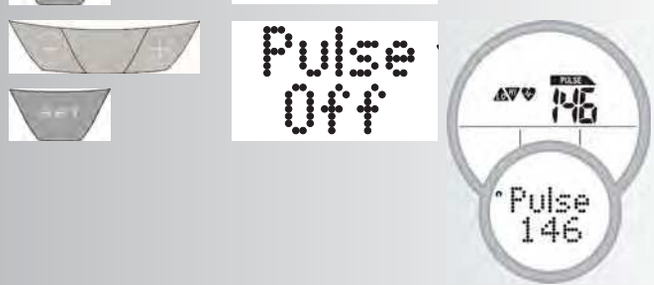
- Pomocí tlačítek „Plus" nebo „Mínus" zrušte výběr věkového zadání. Zobrazení: "AGE OFF"
  Potvrďte tlačítkem „SET".

Zobrazení: další zadání „Cílový puls" (pulsy)

- Tlačítkem „Plus" nebo „Mínus" zadejte hodnotu (např. 146)
  Potvrďte tlačítkem „SET" (režim zadávání ukončen)

Zobrazení: Připravenost k tréninku se všemi zadanými hodnotami





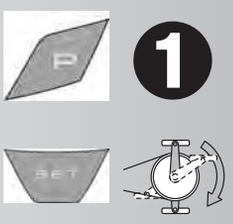
Poznámka:

- Přehled všech možností nastavení v programech je shrnut v tabulkách (viz strana 13).
- Při vynulování „Reset" bude zadání ztraceno. Jestliže u individuálních nastavení aktivujete „Uložení zadaného nastavení" (strana 14), zůstanou zadání pulsu uložena. Při příštím vyvolání count up / count down budou data převzata.

Připravenost k tréninku

Zatížení

- Změňte výkon tlačítky „Plus" nebo „Mínus". Zahajte trénink sešlápnutím pedálů.

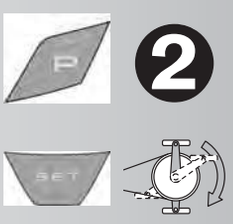


b) Zátěžové profily (PROGRAM) „1" – „6"

Všechny profily lze vybrat stisknutím tlačítka „PROGRAM"

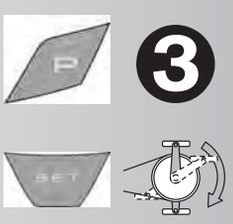
např. ***zobrazení:*** "1"
kondiční začátečník I; stupeň zatížení 1-4, 27 min.

Stiskněte tlačítko „SET": Oblast zadání, zahájení tréninku



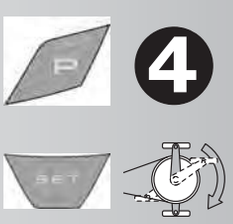
- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM" až se objeví:
  Zobrazení „2"
  kondiční začátečník II; stupeň zatížení 1-5, 30 min.

Stiskněte tlačítko „SET": Oblast zadání, zahájení tréninku



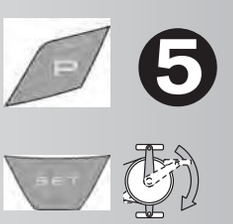
- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM" až se objeví:
  Zobrazení „3"
  pokročilý I; stupeň zatížení 1-6, 36 min.

Stiskněte tlačítko „SET": Oblast zadání zahájení tréninku



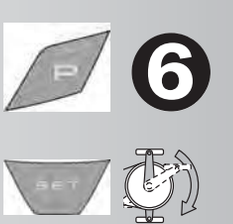
- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM" až se objeví:
  Zobrazení „4"
  pokročilý II; stupeň zatížení 1-7, 38 min

Stiskněte tlačítko „SET": Oblast zadání zahájení tréninku



- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM" až se objeví:
  Zobrazení „5"
  profesionál I; stupeň zatížení 1-9, 36 min.

Stiskněte tlačítko „SET": Oblast zadání zahájení tréninku

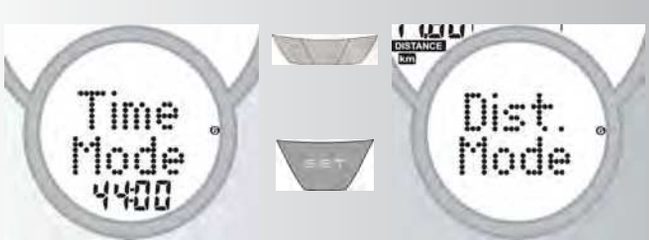


- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM" až se objeví:
  Zobrazení „6"
  profesionál II; stupeň zatížení 1-10, 44 min

Stiskněte tlačítko „SET": Oblast zadání zahájení tréninku

Poznámka:

V případě doby přesahující 30 min. bude v náhledech programu profil zkomprimován na 25 sloupců. Přehled zadávání viz tabulka na str. 13



Přepínání programu čas / dráha

V programech 1-6 lze v oblasti zadávání přepínat mezi režimem času a dráhy.

- Režim nastavíte tlačítky „Plus" nebo „Mínus"
  Potvrďte tlačítkem „SET".
  Zobrazení: Připravenost k tréninku

Dráha na jeden sloupec činí 0,4 km (0,2 mil).
Krosový ergometr: 0,2 km (0,1 míle)

2. Trénink pomocí zadání pulsu

Manuální zadání pulsu
(PROGRAM) „HRC1 count up"

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM" až se objeví: Zobrazení: HRC1
- Stiskněte tlačítko „SET": Oblast zadávání

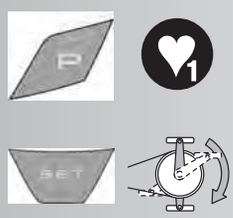
Nebo
Začněte trénink, všechny hodnoty budou přičítány. Zatížení je zvyšováno automaticky, až do dosažení cílového pulsu (např. 130)

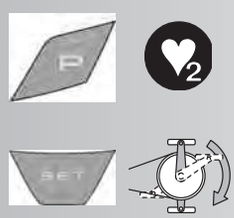
(PROGRAM) „HRC2 count down"

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM" až se objeví: Zobrazení: HRC2
- Stiskněte tlačítko „SET": Oblast zadávání

  Zadávání a možnosti nastavení jsou stejné jako u bodu programu „count down".
- Zahájení tréninku
  Zatížení je zvyšováno automaticky, až do dosažení cílového pulsu (např. 130)

Nebo
Začněte trénink.





Upozornění:

Počáteční zatížení
U programů HRC lze v oblasti zadávání stanovit počáteční zatížení stupně 1-10.

- Pomocí tlačítka „Plus" nebo „Mínus" zadejte hodnoty (např. 10)
  Zatížení je pak od zadaného stupně zvyšováno automaticky, až do dosažení cílového pulsu (např. 130)

Puls

- Pomocí tlačítka „Plus" nebo „Mínus" lze na tomto místě (připravenost k tréninku) a v tréninku ještě změnit hodnotu pulsu, např. ze 130 na 140.
  Trénink zahájíte šlápnutím na pedál. Možnosti zadání: viz tabulka str. 13

Poznámka:

- Společnost KETTLER doporučuje u programů HRC měřit puls prsním pásem
- U programů HRC dojde k úpravě zatížení při odchylce o +/– 6 srdečních tepů.

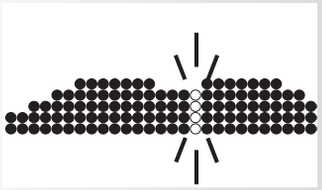
Tréninkové funkce

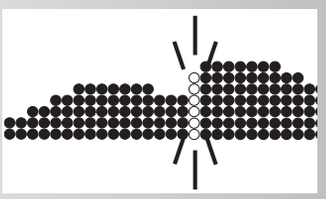
Změna zobrazení při tréninku

Nastavení: manuálně
Pomocí stisknutí tlačítka „PROGRAM" se zobrazení v bodovém poli začne měnit v pořadí: Time / RPM / Speed / Dist. / Pulse / Brake / Energ. / Time ...

Nastavení: automaticky **(SCAN)**

Podržte tlačítko „PROGRAM" stisknuté déle, až se na displeji objeví symbol „SCAN". Změna zobrazení probíhá v 5vteřinovém taktu. Funkci SCAN ukončíte opětovným stisknutím tlačítka „PROGRAM", funkcí Recovery nebo přerušením tréninku.





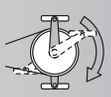
Nastavení zátěžového profilu

Je-li zátěž během průběhu programu přenastavena, působí změna od blikajícího sloupce směrem doprava Sloupce vlevo udávají hodnoty dosažených zátěžových stupňů a zůstávají nezměněny.

Přerušení nebo ukončení tréninku

Jestliže šlapete rychlostí nižší než 10 otáček pedálu/min. nebo stisknete tlačítko „RECOVERY", rozpozná elektronika přerušení tréninku. Zobrazí se dosažená tréninková data. Puls, zátěž, otáčky a rychlost budou zobrazeny jako průměrné hodnoty se symbolem Ø. Pomocí tlačítka „Plus" nebo „Mínus" přejdete do aktuálního zobrazení.

Tréninková data zůstanou zobrazena 4 minuty. Pokud v této době nestisknete žádné tlačítko a netrénujete, přepne se elektronika do pasivního režimu (standby).



Opětovné zahájení tréninku

Při obnovení tréninku během 4 minut budou poslední hodnoty dále přičítány nebo odpočítávány.

Funkce RECOVERY

Měření zotavovacího pulsu

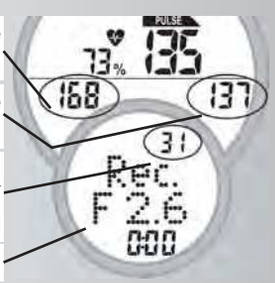
Elektronika změří váš puls po 60 vteřin zpětně a vypočítá kondiční známku

Hodnota pulsu při spuštění funkce REC

Hodnota pulsu při ukončení funkce REC

Rozdíl (Spuštění funkce REC – ukončení funkce REC)

Kondiční známka



Na konci tréninku stiskněte tlačítko „RECOVERY". Přitom se uloží aktuální hodnota pulsu (v obrázku „168"). Po 60 sekundách se opět uloží hodnota pulsu (v obrázku "137"). Zobrazí se rozdíl obou hodnot (v obrázku "31"). Podle něj je určena kondiční známka (v obrázku „F 2,6"). Zobrazení bude po 10 sekundách ukončeno.

Tlačítka „RECOVERY" nebo „RESET" přeruší funkci. Jestliže na začátku nebo na konci count down času nebude naměřen puls, objeví se chybové hlášení.

Zadání a funkce

Trénink	Klidový stav	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2
Zatížení	Zatížení	✔	✔								
Profil	Profil			✔	✔	✔	✔	✔	✔		
	Dráha		✔								✔
	Čas		✔								✔
	Energie		✔								✔
	Max. puls	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	nebo										
	Spalování tuku 65% nebo kondice 75% nebo manuálně 40-90%	✔	✔							✔	✔
	→ Cílový puls 40-200	✔	✔							✔	✔
	Přepínání čas/dráha			✔	✔	✔	✔	✔	✔		
	Recovery	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔

Zobrazení při událostech stavu pulsu

Hodnota / zadání			%	Překročení HI	Překročení LO	MAX	♫
Maximální puls 121-210			✔	+1		+1	+1
VYP (Off)							
Cílový puls	Spalování tuku	65%	✔	+11	−11*		
	nebo Kondice	75%					
	nebo Manuálně	40-90%					
→ Cílový puls		40-200		+11	−11*		

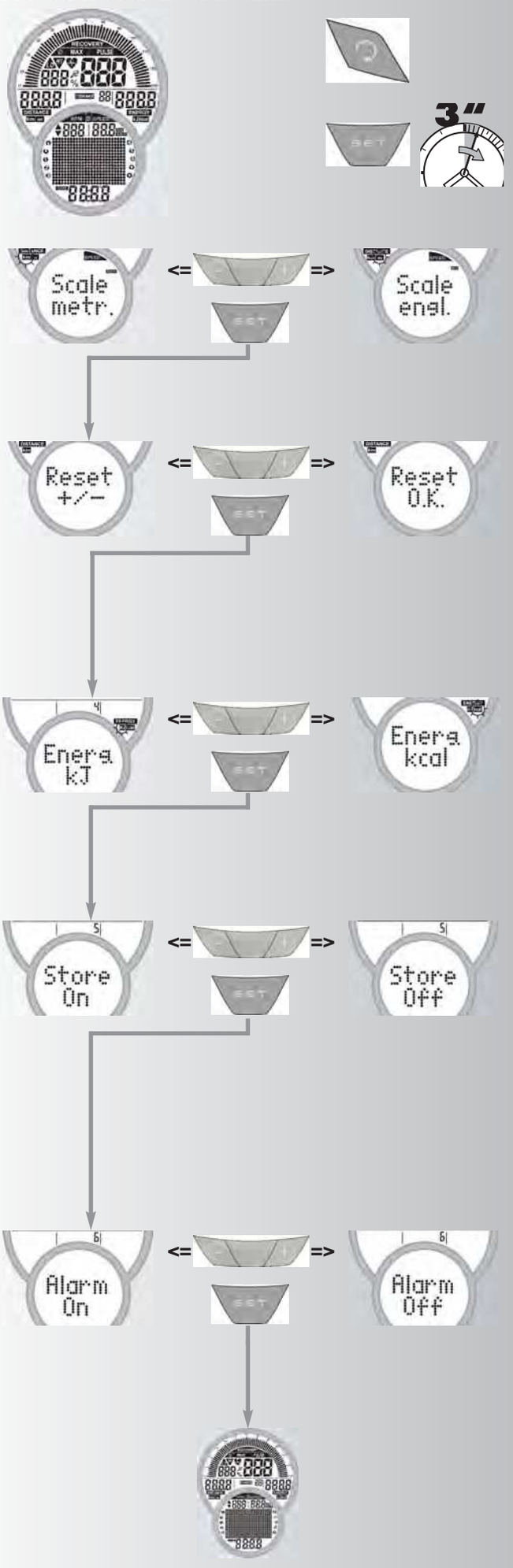
***Poznámka: objeví se jen tehdy, když byl cílový puls 1x dosažen**

Při poklesu pod zadaný tréninkový puls (-11 tepů) se zobrazí ***symbol*** *„LO"*.

Při překročení (+11 tepů) se zobrazí ***symbol*** *„HI"*.

Při překročení maximálního pulsu bliká šipka *„HI"* a zobrazí se nápis *„MAX"*.

Jestliže je v individuálním nastavení aktivován „Výstražný zvukový signál při překročení maximálního pulsu" (strana 14), zazní navíc zvuková výstraha.



Individuální nastavení

Postupujte podle schématu uvedeného vedle: Stiskněte „Reset“

Zobrazení: všechny segmenty
nyní déle podržte stisknuté tlačítko „SET“: Nabídka: Individuální nastavení

Zobrazení: Scale

1. Zobrazení jednotky v kilometrech / mílích
Stiskněte tlačítko „Plus“ nebo „Mínus“

Funkce: Výběr zobrazení v kilometrech nebo mílích

Stiskněte tlačítko „Set“: Vybraná jednotka bude převzata a bude proveden skok do dalšího nastavení

Zobrazení: Reset +/-, celkový počet kilometrů

2. Vymazání celkového počtu kilometrů
Stiskněte tlačítka „Plus “+ „Mínus“ současně

Funkce: Vymazání ukazatele: „Reset OK“

Stiskněte tlačítko „Set“: Skok do dalšího nastavení

Nebo: Pro přeskočení vymazání celkových hodnot stiskněte pouze tlačítko „SET“

Zobrazení: Energ.

3. Zobrazení spotřeby energie v jednotkách kJoule / kcalorie
Stiskněte tlačítko „Plus“ nebo „Mínus“

Funkce: Výběr zobrazení spotřeby energie

Stiskněte tlačítko „Set“: Vybraná jednotka bude převzata a bude proveden skok do dalšího nastavení

Zobrazení: Uložit

4. Uložení zadaného nastavení
Stiskněte tlačítko „Plus“ nebo „Mínus“

Zadání pro dráhu, čas, energii, věk, cílový puls budou trvale uložena

Funkce:

ON = Uložení také po vynulování „Reset“

Off = Uložení až do dalšího vynulování „Reset“

Stiskněte tlačítko „Set“:

Skok do dalšího nastavení

Zobrazení: Poplach

5. Výstražný tón při překročení maximálního pulsu
Stiskněte tlačítko „Plus“ nebo „Mínus“

Funkce: Zapnutí nebo vypnutí výstražného zvukového signálu.

Stiskněte tlačítko „Set“: Vybrané nastavení bude převzato a proveden “Restart” displeje

Všeobecná upozornění

Domácí trenažér

Výpočet rychlosti
60 otáček pedálů za minutu znamenají rychlost 21,3 km/h.

Crosstrainer

Výpočet rychlosti
60 otáček pedálů znamenají rychlost 9,5 km/h.

Výpočet kondiční známky

Počítač vypočte a vyhodnotí rozdíl mezi zátěžovým pulsem a zotavovacím pulsem a vaší výslednou „kondiční známkou" podle následujícího vzorce:

$$\text{Známka (} \mathbf{F} \text{)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 zátěžový puls, P2 = zotavovací puls

F1,0 = velmi dobrá, F6,0 = nedostatečná

Porovnání zátěžového a zotavovacího pulsu je snadnou a rychlou možností, jak zkontrolovat tělesnou kondici. Kondiční známka je orientační hodnota pro vaší schopnost zotavení po tělesném zatížení. Než stisknete tlačítko zotavovacího pulsu a zjistíte svou kondiční známku, měli byste po delší dobu, tj. min. 10 minut, trénovat ve vašem rozsahu zatížení. Při pravidelném tréninku srdce a krevního oběhu zjistíte, že se vaše „kondiční známka" zlepšuje.

Systémové zvukové signály

Zapnutí
Při zapnutí během sekčního testu je vydán krátký zvukový signál.

Konec programu
Konec programu (profilové programy, count down) je označen krátkým zvukovým signálem.

Překročení maximálního pulsu
Je-li nastavený maximální puls překročen o jeden pulsový úder, jsou každých 5 vteřin vydány 2 krátké zvukové signály.

Výstup chyby
V případě chyb, kdy např. nelze vykonat funkci Recovery bez signálu pulsu, budou vydány 3 krátké zvukové signály.

Zapnutí a vypnutí automatické funkce Scan
Při aktivaci a deaktivaci automatické funkce Scan bude vydán krátký zvukový signál.

Přepnutí času / dráhy

V programech 1-6 lze v oblasti zadávání přepínat mezi režimem času a dráhy.

Dráha na sloupec obnáší

Domácí trenažér: 0,4 km (0,2 míle)

Krosový trenažér: 0,2 km (0,1 míle)

Profilové zobrazení v tréninku

Na začátku bliká první sloupec. Po uplynutí pokračuje dále doprava.

U profilů nad 25 minut až ke středu (sloupec 13). Poté se profil posune zprava doleva. Až se objeví konec profilu v posledním sloupci (sloupec 25), posune se blikající sloupec dále doprava až na konec programu.

Výpočet průměrné hodnoty

Je počítána průměrná hodnota pro každou tréninkovou jednotku.

Upozornění k měření pulsu

Výpočet pulsu začíná, jakmile na displeji bliká srdce v taktu vašeho pulsu

S ušním měřičem
Senzor pulsu pracuje s infračerveným světlem a měří změny světelné prostupnosti vaší pokožky, vyvolané vaším pulsem. Než si nalepíte senzor na měření pulsu na váš ušní lalůček, silně si ho 10x promněte pro lepší prokrvení.

Zabraňte rušivým impulsům.

- Upevněte si ušní měřič pulsu pečlivě na váš ušní lalůček a vyhledejte nejvýhodnější místo pro měření

(symbol srdce bliká bez přerušení).

- Netrénujte přímo pod silnými světelnými zdroji jako je např. neonové světlo, halogenové světlo, bodové světlo nebo sluneční světlo.
- Naprosto zabraňte otřesům a kývání ušního senzoru včetně kabelu. Vždy pevně upevněte kabel prostřednictvím sponky na vaše oblečení nebo ještě lépe na čelenku.

S ručním měřením pulsu
Nízké napětí vyvolané kontrakcí srdce je snímáno ručními snímači a vyhodnocováno elektronikou.

- Obemkněte kontaktní plochy vždy oběma rukama
- Vyvarujte se trhavého svírání
- Držte ruce v klidu a vyvarujte se kontrakcí a tření na kontaktních plochách.

S prsním pásem
Dodržujte příslušný návod.

Poruchy ukazatele pulsu
Jestliže přeci jen dojde ještě jednou k problémům s měřením pulsu, překontrolujte ještě jednou výše uvedené body.

Poznámka:

Je možný pouze jeden druh měření pulzu: buď s ušním měřičem pulzu **nebo** s ručním měřením pulzu **nebo** s prsním pásem. Jestliže se ve zdířce pro měření pulzu nenachází žádný ušní měřič pulzu popř. zásuvný receptor, pak je ruční měření pulzu aktivováno. Jestliže je do zdířky napojen ušní měřič pulsu popř. zásuvný receptor, ruční měření pulsu se automaticky deaktivuje. **Není** nutné vypojovat konektor senzorů pro ruční měření pulsu.

Poruchy tréninkového počítače

Stiskněte tlačítko Reset

Návod k tréninku

Ve sportovním lékařství a vědě zabývající se tréninkem je cyklistická ergometrie mj. využívána ke kontrole funkčnosti srdce, krevního oběhu a dýchacího systému.

Následujícím způsobem můžete zjistit, zda váš trénink po několika týdnech dosáhl požadovaného účinku:

1. Určitý vytrvalostní výkon zvládnete s menším srdečním / oběhovým výkonem.
2. Vydržíte určitý vytrvalostní výkon se stejným srdečním / oběhovým výkonem delší dobu.
3. Po určitém srdečním / oběhovém výkonu se zotavíte rychleji než předtím.

Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

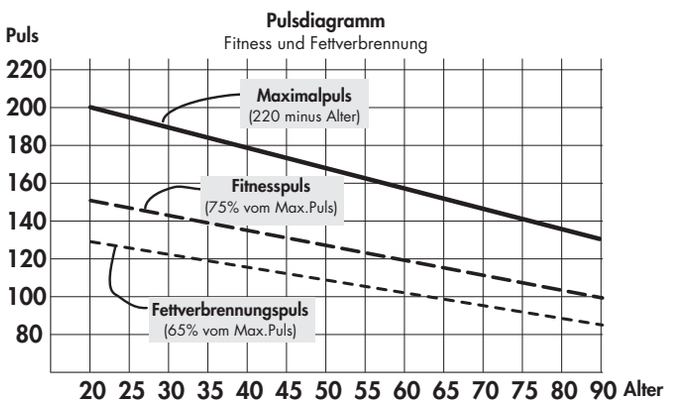
Maximální puls: Pod maximálním zatížením rozumíme dosažení individuálního maximálního pulsu. Maximální dosažitelná srdeční frekvence je závislá na věku.

Platí tu orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům mínus věk.

Příklad: Věk 50 let > 220 – 50 = 170 tepů/min.

Intenzita zatížení

Zátěžový puls: Optimální intenzita zátěže je dosažena při 65-75% (srov. graf) maximálního pulsu. V závislosti na věku se tato hodnota mění.



Rozsah zatížení

Trvání jedné tréninkové jednotky a jejich četnost v týdnu:

Optimální rozsah zatížení je zajištěn, pokud je po delší čas dosaženo 65 – 75% individuálního srdečního/oběhového výkonu.

Základní pravidlo:

Četnost tréninků	Doba tréninku
denně	10 min.
2-3 x týdně	20 -30 min.
1-2 x týdně	30 -60 min.

Začátečníci by neměli začínat tréninkovými jednotkami 30-60 minut.

Trénink začátečníků může být v prvních 4 týdnech koncipován následovně:

Četnost tréninků	Rozsah jedné tréninkové jednotky
	1. týden
3 x týdně	2 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 2 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení minuty tréninku
	2. týden
3 x týdně	3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 2 minuty tréninku
	3. týden
3 x týdně	4 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku
	4. týden
3 x týdně	5 minut tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 4 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 4 minuty tréninku

Před tréninkovou jednotkou a po ní slouží přibližně 5 minut protahovacích cviků k zahřátí, resp. uvolnění/vychladnutí. Mezi dvě tréninkové jednotky byste měli zařadit jeden den bez tréninku, jestliže později dáte přednost tréninku třikrát týdně po 20-30 minut. Jinak nic nehovoří proti každodennímu tréninku.

Glosář

Recovery
Měření zotavovacího pulsu na konci tréninku. Z počátečního a koncového pulsu jedné minuty se určí odchylka a dále kondiční známka. Při stejném tréninku je zlepšení této známky mírou zvýšení kondice.

Reset
Vymazání obsahu ukazatele a jeho nové spuštění.

Programy
Tréninkové možnosti, které vyžadují manuální nebo programem určená zatížení nebo cílové pulsy.

Profily
Změna zatížení zobrazená v bodovém poli v závislosti na času nebo dráze.

Rozměr
Jednotky pro zobrazení km/h nebo mph, Kjoule nebo kcal.

Energie
Vypočte přeměnu energie vašeho těla

Řízení
Elektronika reguluje zátěž nebo puls pro dosažení manuálně zadaných nebo přednastavených hodnot.

Bodové pole
Oblast zobrazení s body 25 x 16 pro zobrazení zátěžových profilů a profilů pulsu jako i textů a hodnot.

Puls
Měření srdečního tepu za minutu

Max. puls(y)
Hodnota vypočtená z 220 mínus věk

Cílový puls
Hodnota pulsu určená manuálně nebo programem, které má být dosaženo.

Puls spalování tuku
Vypočtená hodnota: 65% max. pulsu

Kondiční puls
Vypočtená hodnota: 75% max. pulsu

Manuálně –
Vypočtená hodnota: 40 – 90% max. pulsu

Věk
Zadání pro výpočet maximálního pulsu.

Symbol HI
Jestliže se objeví „HI", je cílový puls o 11 tepů příliš vysoký. Jestliže HI bliká, je max. puls překročen.

Symbol LO
Jestliže se objeví „LO", je cílový puls o 11 tepů příliš nízký.

Menu
Zobrazení, v kterém se mají zadávat nebo volit hodnoty.

Glosář
Soubor pokusů o vysvětlení.

Výkonová tabulka

Datum	Klidový puls	P 1 Zátěžový puls	P 2 Zotavovací puls	Stupeň zátěže	Čas (v min.)	Vzdálenost (v km)	Spotřeba energie (Kcal)	známka

Indholdsfortegnelse

Sikkerhedsvejledning 130
- service 130
- deres sikkerhed 130

Kort beskrivelse **131**
- betjening 132
- taster 132
- display værdier 133 - 134

Quick start **135**
- start på træning 135
- slut på træning 135
- standby 135

Træning **136**
- count up 136
- count down 136
- niveau indstilling 136

  Distance
  Tid
  Energi
  Alder 137
  Valg af targetpuls
  (fit/fat/man.) 137
- indtaste targetpuls 137
- klar til træning 137
- modstand 1 – 6 138
- skift mellem tid / distance 138

.....valg mellem puls
- HRC1 – count up 139
- HRC2 – count down 139

Træningsfunktion **140**
- Skift af display 140
- Justering af profil 140
- Pause / slut træning 140
- Genoptagelse af træning 140
- Restitution 140

Input og funktion **141**
- Tabel: input / funktion 141
- Tabel: pul 141
- Farver på display 141

Individuel indstilling **142**
- Vælg mellem km / miles 142
- Slet total km 142
- Valg mellem kjoule / kcal 142
- Gemme opnåede værdier 142
- Alarm signal til / fra 142

Generelt **143**
- Motionscykel/crosstrainer 143
- Beregning af fitnesskarakter 143
- System lyd 143
- Display profil under træning 143
- Beregning af gennemsnitsværdier 143
- Pulsmåling 143

  Med øreclip
  Med håndsensor
  Med brystbælte
- Fejl i computeren. 143

Træningsvejledning **143**
- Udholdenhedstræning 144
- Belastningsintensitet 144
- Størrelse af træning 144

Ordforklaringer

G 145

Dette tegn i instruktionen refererer til ordforklarings afsnittet.

Sikkerheds instruktion

For din egen sikkerheds skyld, bør du læse dette afsnit igennem:

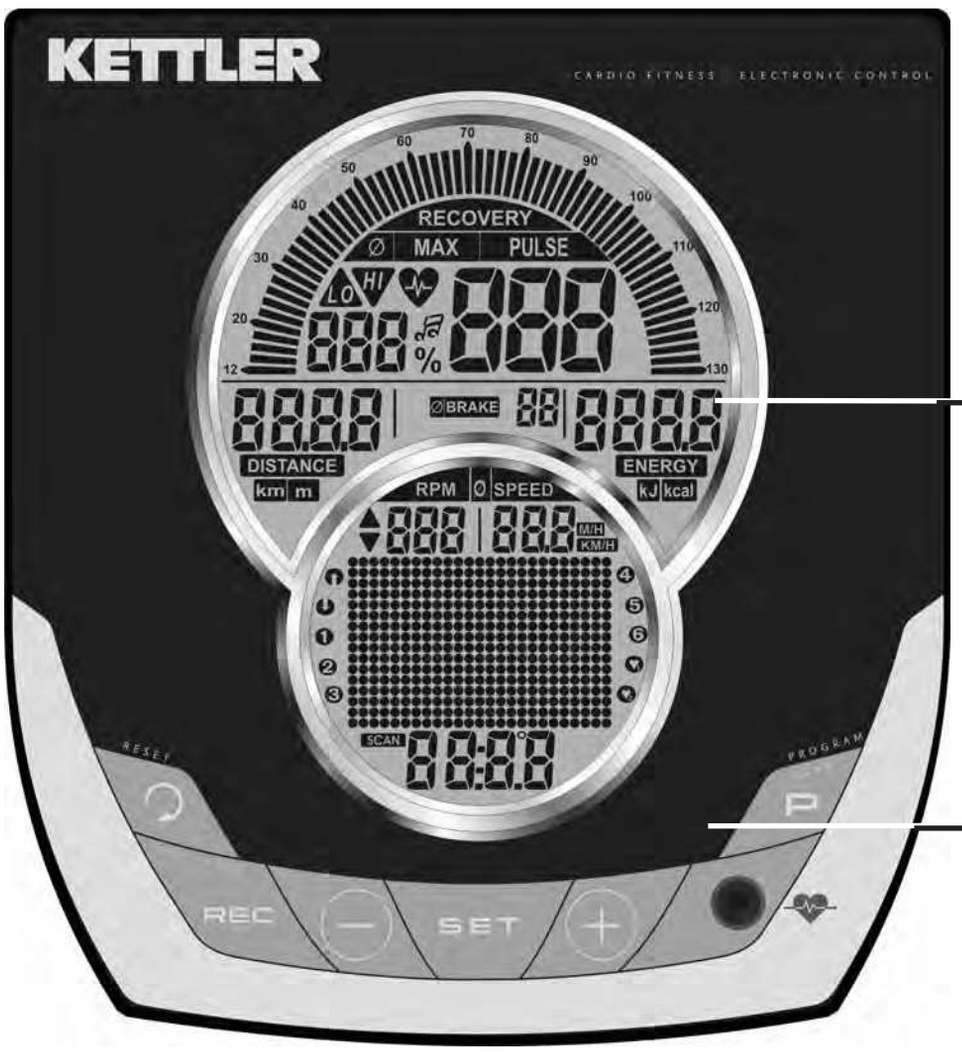
- Maskinen skal placeres på et plant og stabilt underlag.
- Før maskinen tages i brug, og efter 6 dages brug, skal maskinen checkes og efterspændes.
- For af undgå skader forårsaget af ukorrekt belastning eller overbelastning, må maskinen kun anvendes efter de anviste instruktioner.
- Maskinen må ikke placeres i et fugtigt område eller rum, da det vil forårsage rust.
- Check regelmæssigt at maskinen er forsvarligt samlet. D.v.s. efterspænde bolte og møtrikker, som vi blive påvirket under træning.
- Regelmæssigt teknisk sikkerheds – check, med jævne mellemrum.
- Beskadigede eller ødelagte dele, skal straks udskiftes.
- Brug kun originale KETTLER reservedele.
- Brug ikke maskinen hvis den trænger til reparation, eller mangler en reservedel.
- Sikkerheden og levetiden for maskinen, kan kun opretholdes, hvis maskinen jævnligt checkes.

Din sikkerhed:

- **Før du starter på træningen, bør du kontakte din egen læge, for at være sikker på dit helbred kan klare belastningen under træningen. Lyt til din læge, og indret din træning efter hans råd. Ukorrekt træning kan skade dit helbred.**

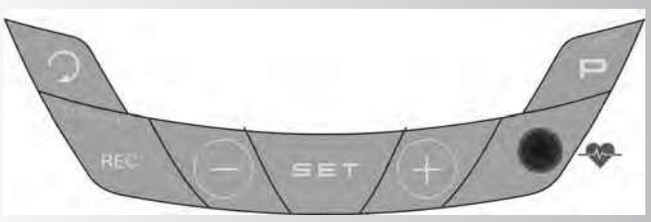
KORT BESKRIVELSE.

Elektronikken indeholder funktionsdisplay med taster og display
med diverse symboler og grafik.



SYMBOLDISPLAY

TASTATUR DISPLAY



G

G

G

KORT BESKRIVELSE

FUNKTIONSOMRÅDE

De seks taster er kort beskrevet i følgende:

Den præcise brug er beskrevet i de enkelte kapitler. I disse beskrivelser bruges tasternes navn på samme måde.

SET (tryk kort)

Denne tast er til brug for inputdata. Her bekræftes alle input.

SET (tryk over længere tid)

Individuel indstilling i alle segmenter i displayet aktiveres her.

Reset

Denne tast nulstiller det aktuelle display.

Program

Denne tast vælger programmer:

Nyt tryk: næste program

Længere tryk: program gennemgang.

Minus – / Plus +

Ved brug af disse taster, ændres værdierne i de forskellige menuer før træning og modstanden ændres under træningen.

- Fortsæt (plus)
- Tilbage (minus)
- Længere tryk: hurtig skift
- Tryk "plus" og "minus" samtidig
- Modstand går til "level 1"
- Programmer går til original
- Input af værdier går til "off"

RECOVERY

Starter målingen af restutionspuls

Note:

Yderligere funktioner bliver forklaret i brugsvejledningen, hvor det er påkrævet.

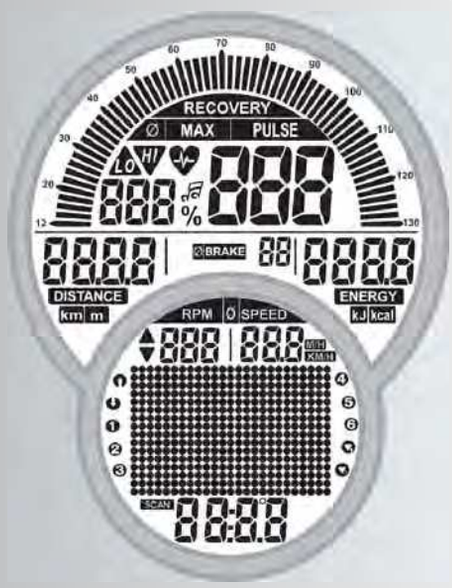
MÅLING AF PULS

Pulsmålingen kan foretages på 3 måder.

1. Øreclips
2. Brystbælte, plug in modtager er påkrævet.
3. Håndpulssensor.

DISPLAYET

Giver informationer over diverse funktioner og indstillinger



Program: Count Up / Count Down

Differentieres ved tælle funktionen.

Programmer

Træning på tid eller på distance.
Forudindstillede programmer 1 – 6

PULSSTYREDE PROGRAMMER HRC1 / HRC2

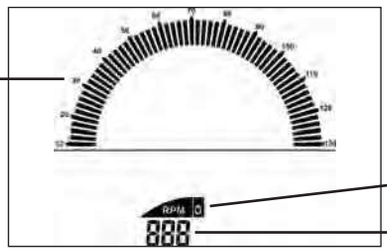
2 programmer som kontrollere belastningen ud fra en forud indtastet værdi.1

DISPLAY VÆRDIER

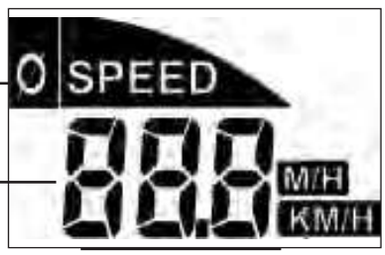
Det viste eksempel i illustrationen er for en motionscykel. Hvis omdrejningerne pr. minut er det samme som i eksemplet, vil hastighed og distance være lavere på en crosstrainer.

Ved 60 min. -1 (rmp)
Motionscykel = 21,3 km/t
Crosstrainer = 9,5 km/t

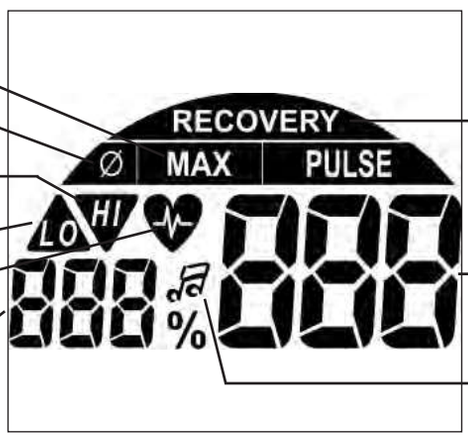
PEDALOMDREJNINGS FREKVENS



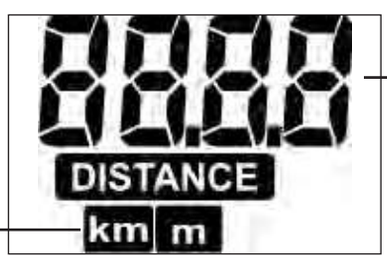
SPEED (HASTIGHED)



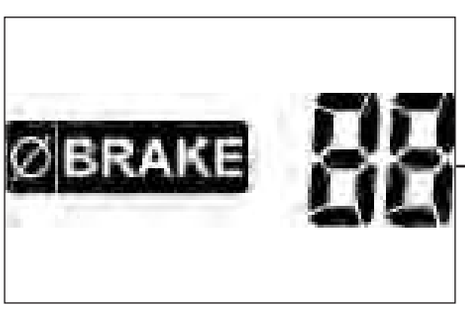
PULS



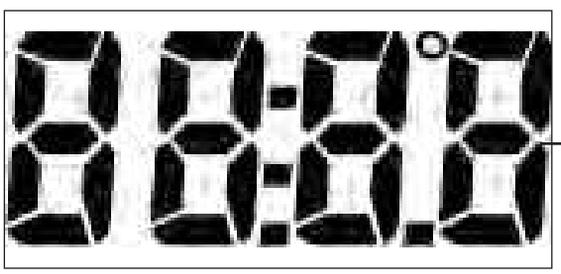
DISTANCE



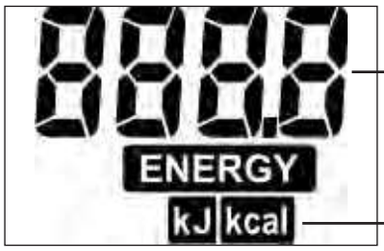
TRÆNINGS NIVEAU



TID



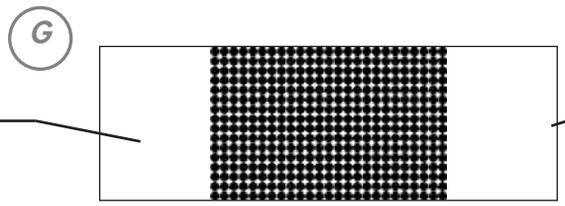
ENERGIFORBRUG



værdi 0 – 9999

Justerbar enhed

VÆRDIER



Niveau profil
1 prik (i højden) = 1. niveau
1 række = niveau 1

1 kolonne er 1 minut
eller ved cykler:
400 m eller 0,2 mile
Ved crosstrainer:
200 m eller 0,1 mile

QUICK START:

START TRÆNING:

Uden indstilling

- Image vises når der tændes.
  "ODO" viser det totalte antal km.
- Efter 5 sekunder: display viser "count up" alle værdier viser 0. Modstand viser 1
- Start træningen

Display
Skala, puls (hvis aktiveret) distance, niveau, tid omdrejninger, hastighed.

Ændring af modstand under træning:

- "Plus": værdien ved siden af "brake" øges med 1
- "Minus" mindskes med 1

Fortsæt træning med den nye indstilling. Ændringer kan foretages når det ønskes.

SLUT PÅ TRÆNING

- Gennemsnitsværdier (Ø):

Display
Puls (hvis aktiveret), niveau, omdrejninger og hastighed.

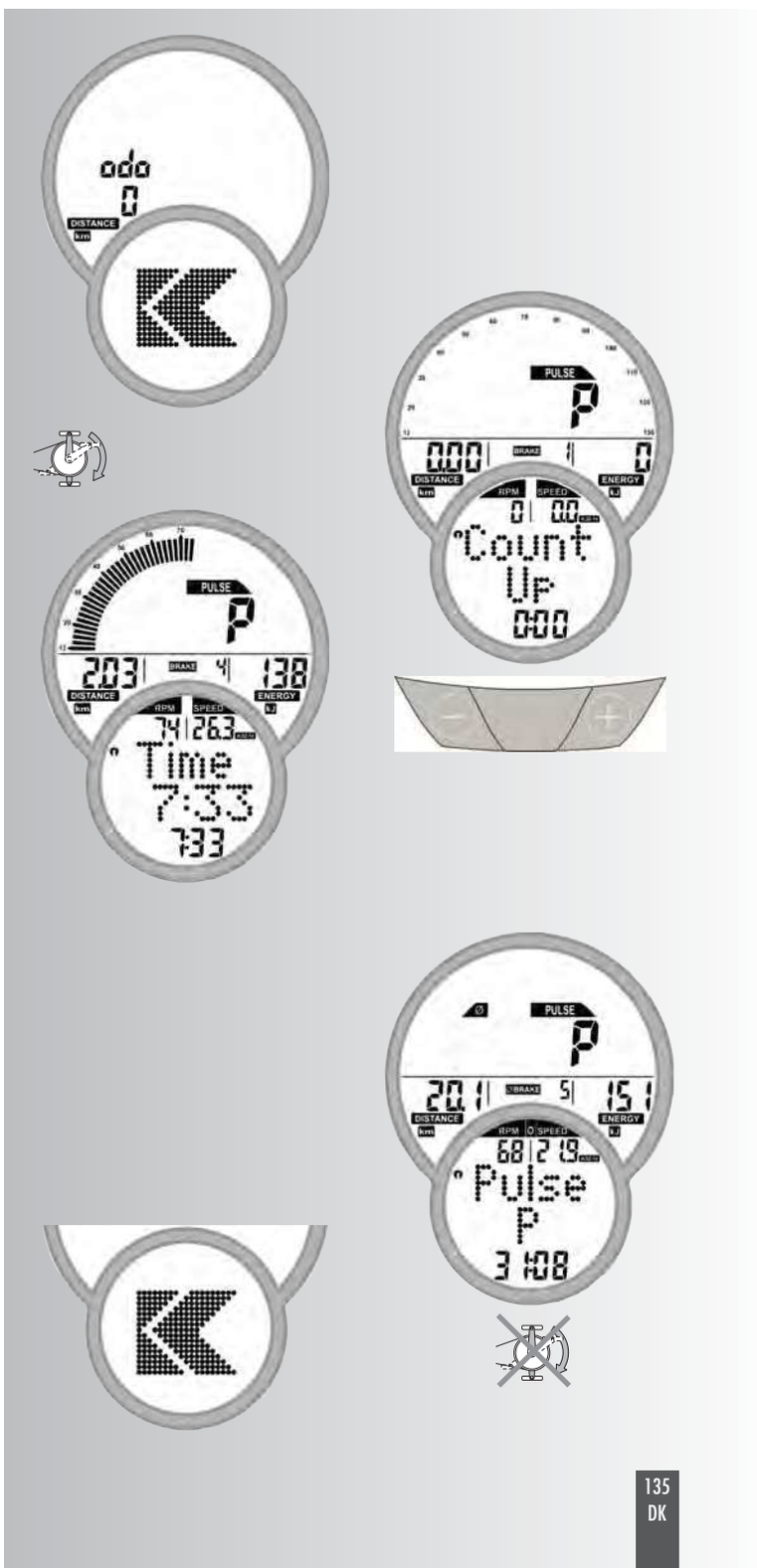
- Total værdier: distance, energi og tid.

Standby (HVILEPOSITION)

Efter 4 minutter går maskinen i hvileposition. Tryk på en hvilken som helst tast og displayet genstarter med "count up".

TRÆNING

Computeren er udstyret med 10 træningsprogrammer. De er klart differentieret i deres opbygning, intensitet og belastning.



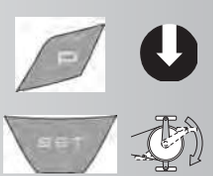
1. TRÆNING MED NIVEAU INDSTILLING.

a) Manuel indstilling
- (Program) "count up"
- (Program) "count down

b) Træningsprofiler
- (PROGRAM) "1" – "6"

2. TRÆNING MED PULS INDSTILLING

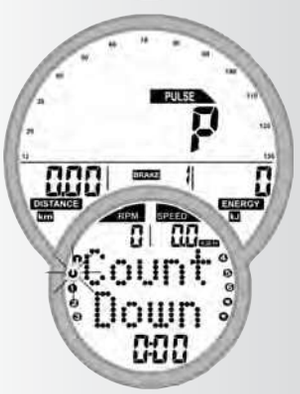
Manuel puls indstilling
- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

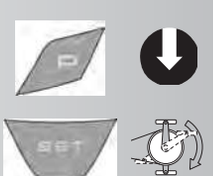


TRÆNING MED NIVEAU INDSTILLING

a) A)Manuel niveau input
(PROGRAM) "Count Up"
- Tryk "program" til display "count up", start træningen, alle værdier tæller op.

eller
- Tryk "set": indstilling
- "Plus" eller "minus": ændre niveau





(PROGRAM) "Count Down"

Tryk "program" indtil display "count down"
- Programmet tæller ned > 0 fra den indtastede værdi. Hvis der ikke er indtastet nogen værdi, starter programmet i "count up" for at starte programmet må der være indtastet en værdi i enten distance, tid eller energi.
- Tryk "set" værdi bekræftes.

VÆRDI DISTANCE
Display: Distance værdi (dist)

DISTANCE VÆRDI
- Indsæt værdier ved brug af "plus" eller "minus" (f.eks. 14.00) bekræft med "set"

Display : næste menu er værdien for tid.

VÆRDIEN FOR TID
- Indsæt værdier ved brug af "plus" eller "minus" (f.eks. 45.00) bekræft med "set"

VÆRDIEN FOR ENERGI
- Indsæt værdier ved brug af "plus" eller "minus" (f.eks. 1500) bekræft med "set"

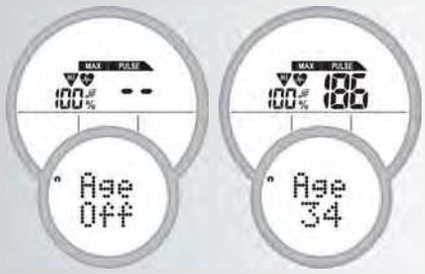
Display: næste menu: værdi for alder

VÆRDIEN FOR ALDER

De indtastede værdier her er med til at underbygge beregningerne for max-puls (symbolet "hi") og signal-alarm, hvis det er aktiveret.

- Indsæt værdi med "plus" eller "minus" (f.eks. 34). Derved er max pulsen på 186 baseret, ved udregningen (220 – alder). Bekræft med "set"

Display: næste menu, valg af target puls "fat 65%"



VALG AF TARGETPULS

- Vælg med "plus" eller "minus"
- Fedtforbrænding 65%, fitness 75%, manuel 40 – 90%.
- Indsæt værdier med "plus" eller "minus"
- Bekræft med "set", klar til træning)

Display: Trainingsbereitschaft mit allen Vorgaben

eller

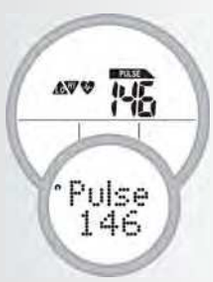
TARGET PULS (40 - 200)

- Fravælg alder med "plus" eller "minus"
  Display : "AGE OFF"
  Bekræft med "set"

Display viser "puls off"

- Indsæt værdi med "plus" eller "minus" , f.eks. 146
  Bekræft med "set"

Display: klar til træning



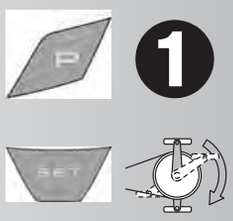
Note:

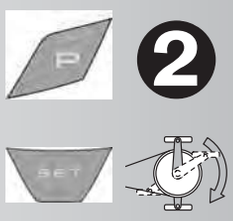
- En oversigt af alle indstillinger i programmerne ses i tabellen på side 13.
- Alle indtastede værdier er tabt ved "reset", hvis "storage of defaults" er aktiveret under indtastning. Se side 14, puls forbliver. Næste gang der vælges "count up" eller "count down" bliver dataene accepteret.

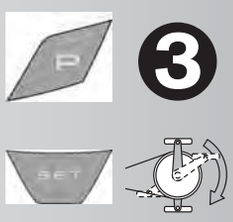
KLAR TIL TRÆNING

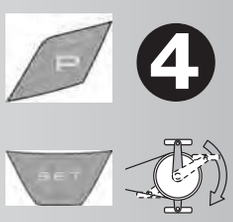
Modstand

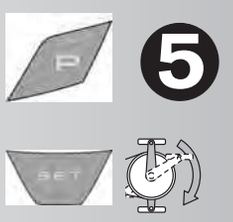
- Modstand kan ændres med "plus" eller "minus". Træd i pedalerne for at starte træningen.

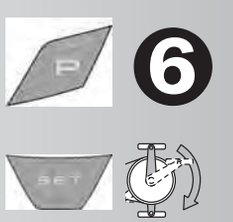












b) TRÆNINGS PROFILER (PROGRAM) "1" – "6"

Alle programmer vælges ved at trykke "program"

F. eks. ***Display:*** "1"
Fitness nybegynder 1, niveau 1 – 4 / 27 MIN.
Tryk "set": niveau indstillinger

Start træning.

- Tryk "program" indtil ***Display*** viser "2"
  Fitness begynder 2, niveau 1 -5 / 5 min.

Tryk "set" niveau indstilling

Start træning.

- Tryk "program" til ***Display*** viser "3"
  Øvet 1, niveau 1 -6 / 36 min

Tryk "set" niveau indstilling
Start træning.

- Tryk "program" til ***Display*** viser "4"
  Øvet 23, niveau 1 – 7 / 38 min.
  Tryk "set" niveau indstilling

Start træning.

- Tryk "program" til ***Display*** viser "5"
  Professionel 1, niveau 1 – 9 / 36 min.

Tryk "set" niveau indstilling
Start træning.

- Tryk "program" til ***Display*** viser "6"
  Professionel 2, niveau 1 – 10 / 44 min.

Tryk "set" niveau indstilling
Start træning

Note:

Profilerne trækkes sammen til 25 rækker hvis tiden udvides med mere end 25 min.

Se tabel side 12

SKIFT MELLEM TID OG DISTANCE

I programmerne 1 – 6 er det muligt at skifte mellem tid og distance i niveau indstillinger.

- Indstil mode med "plus" eller "minus" Bekræft med "set"
  Display: klar til træning

Distancen pr. række er 0,4 km. (0,2 mile)
Crosstrainer : 0,2 km (0,1 mile)

2. TTRÆNING MED INDSTILLING AF PULS

Manuel indstilling af puls
(program) "HRC 1" count up

- Tryk "program" til display viser "HRC1"
- Tryk "set" niveau indstilling

eller:

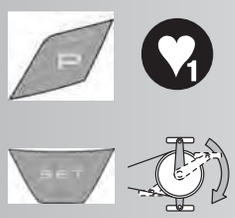
Start træningen, alle værdier tæller op
Belastningen øges automatisk til target puls nås (f.eks. 130)

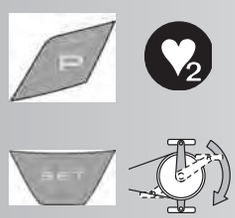
(PROGRAM) "HRC2" Count Down"

- Tryk "program" til Display viser "HRC2"
- Tryk "set" niveau indstilling
  Input og justeringsmuligheder er analogisk relateret til programmet "count down"
- Start træning
  Belastningen øges automatisk til target puls opnås (f.eks. 130)

eller:

Start træningen





Note:

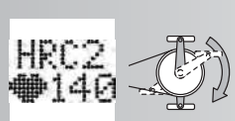
Forudindstillet belastning
I "HCR" programmer er det muligt at forudindstille belastningen i niveauer på 1 – 10.

- Indsæt værdi med "plus" eller "minus" (f.eks. 10)
  Modstanden øges automatisk fra det indtastede til targetpuls opnås (f.eks. 130)

Puls

- Pulsværdien kan ændres i starten (klar til træning) ved brug af "plus" eller "minus" (f.eks. 130 til 140)
  Start træningen ved at træde

Indstillingsmulighed se tabel side 12



Note:

- KETTLER anbefaler at pulsmåling udføres med brystbælte i alle "HRC" programmer
- Der foretages en modstandsregulering i "HRC" programmer hvis pulsen divergere med + / - 6 hjerteslag.

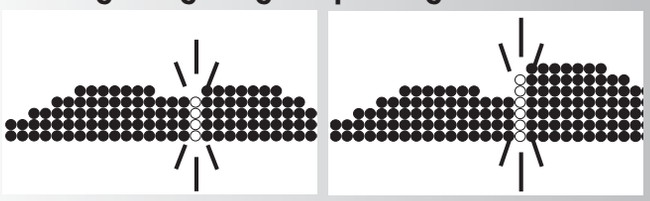
TRÆNINGS FUNKTIONER

Ændring af display under træning

Manuel ændring
Tryk "program" og displayet ændres i følgende rækkefølge i segmenterne: tid, omdrejninger, hastighed, distance, puls, modstand, energi, profil tid.

Automatisk ændring **(scan)**

Tryk "program" tasten i længere tid til "scan" symbolet kommer frem i displayet. De automatiske skift kommer hver 5. sek. "scan" funktionen ændres igen ved tryk på "program", "recovery" eller ved afbrydelse af træningen.



JUSTERING AF MODSTANDSPROFILER

Hvis modstanden justeres under træningen, fremkommer ændringen til højre for den blinkende række. Rækken til venstre er de gennemførte niveauer og ændres ikke.

AFBRYDELSE / SLUT PÅ TRÆNING

Elektronikken registrere en pause i træningen på under 10 rpm / min eller ved at trykke "recovery". De opnåede data vises på displayet. Puls, modstand, omdrejninger og hastighed vises som gennemsnitsværdier med symbolet "Ø"

Ved brug af "plus" eller "minus" ændres displayet til den aktuelle måling.

Træningsdata vises i 4 minutter

Hvis der ikke trænes eller trykkes på en tast i denne periode går computeren i hviletilstand.

GENOPTAGELSE AF TRÆNING

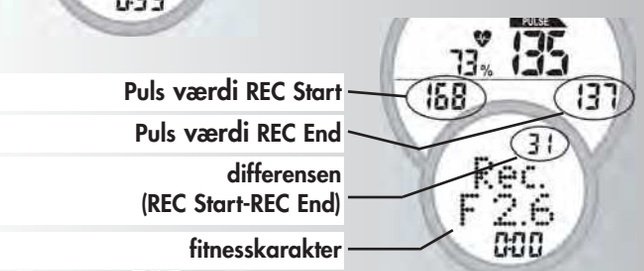
Hvis træningen genoptages inden for 4 minutter, fortsætter programmet som før.

RECOVERY – Funktion

MÅLING AF RESTITUTIONSPULS

Elektronikken måler din puls gennem de næste 60 sek. og fastsætter en fitnesskarakter.

Tryk "recovery" efter endt træning. Den aktuelle pulsværdi (i figuren "168") gemmes. Efter 60 sek. vil pulsværdien (i figur "137") gemmes. Differencen mellem de to værdier (i figuren "31") vises, og på denne udregnes en fitnesskarakter (i figuren "F 2,6). Dette stopper efter 10 sekunder.



"Recovery" eller "reset" afbryder denne funktion. Hvis der ikke måles en puls i starten eller slutningen af tiden vil der fremkomme en "error" melding.

INPUT OG FUNKTIONER

Træning	*Tilstand*	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2
Modstand	*Modstand*	✔	✔								
Profil	*Profil*			✔	✔	✔	✔	✔	✔		
	Distance		✔								✔
	Tid		✔								✔
	Energi		✔								✔
	Max. Puls	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	eller										
	Fedtforbrænding 65% eller *Fitness* 75% eller *Manuel* 40-90%	✔	✔							✔	✔
	→ *Target puls* 40-200	✔	✔							✔	✔
	Tid / distance skift			✔	✔	✔	✔	✔	✔		
	Restitution	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔

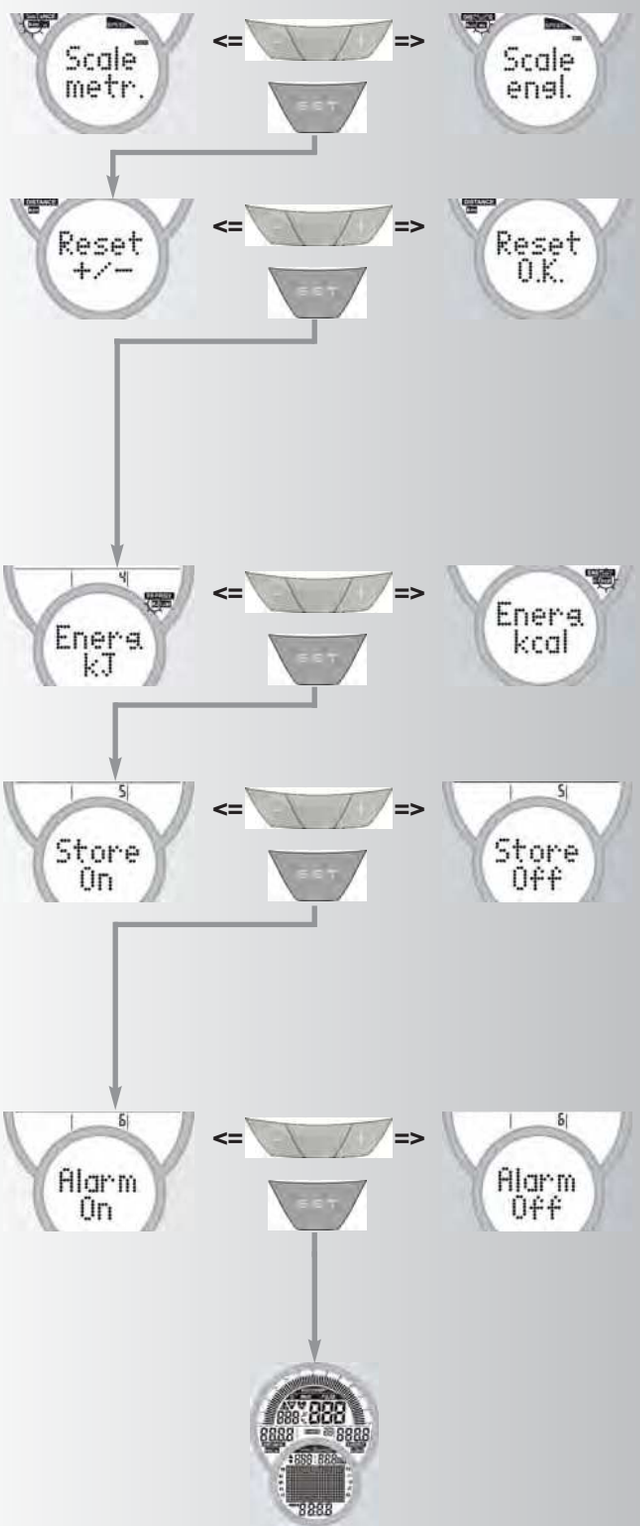
DISPLAY I TILFÆLDE MED PULS

Værdi / input			%	*Visning* HI	LO	MAX	♫
Maximal Puls 121-210			✔	*+1*		*+1*	*+1*
Off							
Target puls	Fedtforbrænding	*65%*	✔	*+11*	*–11**		
	eller Fitness	*75%*					
	eller Manuel	*40-90%*					
→ *Target puls*		*40-200*			*+11*	*–11**	

*** Note: fremkommer kun hvis target puls er opnået en gang**

Hvis den indtastede puls er under (-11 slag) vil symbolet "lo" fremkomme

Hvis den opnåede puls er over (+ 11 slag) vil symbolet "hi" fremkomme. Hvis max-pulsen er nået, vil "hi" pilen blinke og "max" fremkommer. Hvis "alarmsignal i tilfælde af opnået puls" er aktiv i individuelle indstillinger (side 13) vil andre signaler være slettet.



INDIVIDUELLE INDSTILLINGER

Følg figuren i venstre side.

Tryk "Reset".

Display: alle funktioner er aktive
Tryk nu "set" i længere tid, og du er nu i menuen for individuelle indstillinger.

Display : Scale

1. Display for kilometer /miles

Tryk "plus" eller "minus"

Funktion: for valg af km eller mile

Tryk "set": det valgte er nu bekræftet og der fortsættes til næste.

Display : Reset +/–, total km

2. Sletning af total kmr

Tryk "plus" og "minus" samtidig
Funktion: sletter ***Display:*** "Reset O.K."
Tryk "set". Skifter til næste valg

Eller: for ikke at slette total km. tryk "set"

Display : Energ.

3. Display for total energiforbrug i kjoule / kcal.

Tryk "plus" eller "minus"

Funktion: valg af energiforbrug værdi

Tryk "set". Den valgte enhed bekræftes og der skiftes til næste valg.

Display : gem

4. Gemme indtastede værdier

Værdier for distance, tid, energi, alder, targetpuls gemmes permanent.t
Funktion:
ON = gemmer også efter "reset"
Off = gemmer indtil næste "reset"

Tryk "set"

Skifter til næste valg

Display : Alarm

5. Alarmsignal når det indtastede opnås.

Tryk "plus" eller "minus"
Funktion: sætter signal i on/off tilstand

Tryk "set": det valgte accepteres og displayet genstartes.

Generel information.

Motionscykler:

60 pedalomdrejninger pr. min. svarer til en hastighed på 21,3 km/t.

Crosstrainer

60 pedalomdrejninger pr. min. svarer til en hastighed på 9,5 km/t

Beregning af fitnesskarakter (F)

Computeren beregner og skønner differensen mellem belastningspuls og restitutionspuls og den resulterende "fitness værdi", ud fra følgende formel.

$$\text{Mark (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P 1 belastnings puls P 2 = restitutions puls

F1.0 = meget god F6.0 = ikke god

En sammenligning af belastnings – og restitutionspuls er en simpel og hurtig måde til at kontrollere din fysiske fitness. Fitnessværdien er en orienterende værdi med henvisning til din evne til at restituere efter fysisk belastning. Før du trykker Recovery-tasten og får computerne til at beregne din fitness værdi, bør du træne i dit belastningsniveau i længere tid, i mindst 10 minutter. Med en normal kardiologisk træning, vil du opdage at din karakter vil forbedres.

System signal

Når du aktivere maskinen, udsendes et signal under segment testen.

Program slut
Et program slutter (profilprogram, count down) og et kort signal lyder.

Overskridelse af Max Puls
Hvis den forudindtastede puls overskrides med mere end 1 pulsslag, lyder der 2 korte signaler og gentages for hvert 5 sek.

Fej i displayet
I tilfælde af fejl, f.eks. hvis en restitutions måling ikke kan gennemføres, lyder 3 korte signaler.

Slå SCAN-Funktionen til / fra
Når Scan-funktionen slås til eller fra lyder et kort signal.

Recovery.

Under denne funktion bremses svinghjulet automatisk. Det er unødvendigt med yderligere træning.

Skift mellem Tid / Distance

I programmerne 1 – 6, er det muligt at skifte mellem Tid og Distance, i indstillingerne.

Distancen pr kolonne er….

Motionscykler: 0,4 km (0,2 miles)

Crosstrainer: 0,2 km (0,1 miles)

Display profil under træningen

Ved start blinker den første kolonne. Derefter flytter den mod højre. I programmer på mere end 25 minutter, vil den, når den når 13. kolonne, flytte mod venstre igen. Når den når kolonne 25 vil den dukke op i den sidste kolonne til højre og blinke.

Gennemsnits beregning

Gennemsnitsværdier er beregnet pr træningsenhed.

Vejleding til pulsmåling

Pulsmålingen starter så snart hjertet i displayet blinker med dit pulsslag.

Med øre-clip
Ørepulssensoren arbejder med infrarødt lys og måler på blodgennemstrømningen i øreflippen. For at opnå den bedste måling, gnub øreflippen grundigt for at aktivere blodgennemstrømningen, før du sætter sensoren på.

Undgå forstyrrende måling.

- sæt sensoren på øreflippens bedste punkt, så symbolet blinker jævnt.
- Undgå at sidde under stærke lyskilder, neonlys, halogenlys, spotlight og direkte sollys
- Undgå at støde sensoren og ledningen, fæstne altid ledningen til tøjet.

Med håndpuls sensor
De lavfrekvens impulser hjertet udsender, registreres af håndpuls sensoren og bearbejdes af computeren.

- Hold altid med begge hænder på sensorerne.
- Undgå ujævnt greb.
- Hold hænderne roligt og undgå at gruppe på kontaktfladerne

Med brystbælte
Vær opmærksom på de tilsvarende vejledninger.

Fejl i puls displayet
Skulle der opstå problemer med pulsmålingen, tjek de ovenstående punkter igennem.

Note:

Det er kun muligt at bruge en af pulsmålingerne af gangen, enten øreclips eller håndsensor eller brystbælte. Hvis ikke øreclips eller brystbælte-modtager er isat, så er håndsensoren aktiv. Hvis du isætter øreclips eller brystbælte-modtager, deaktiveres håndpulssensoren automatisk.. det er ikke nødvendig at tage stikket til håndpulssensoren ud af computern.

Fejl i træningscomputeren

Tryk på "Reset" tasten.

Trænings vejledning

Sports medicin og trænings forskning bruger bland andet cykel ergometri til tests af hjertets funktionelle kapacitet, blodcirkulation og åndedræt.

Du kan selv teste om du har opnået den ønskede effekt af træningen, efter nogle uger, ved at bruge følgende fremgangmåde.

1. Du kan gennemføre en krævende træning med mindre puls end før.
2. Du kan gennemføre en krævende træning over en lang periode med samme puls.
3. Du restituerer hurtigere, efter endt træning, end før.

Vejledende værdier for udholdenhedstræning.

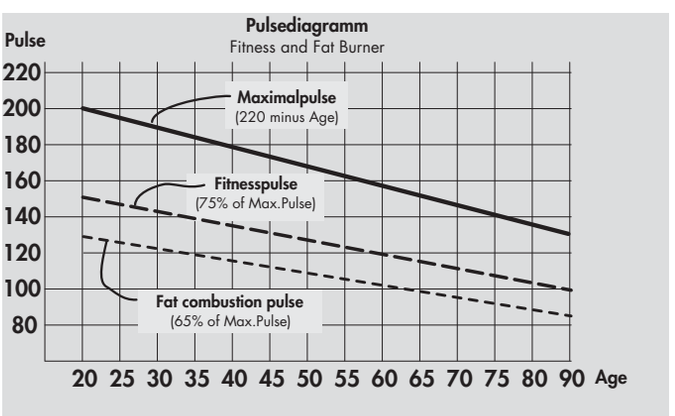
Den korrekte pulstræning. Basis for at vælge pulsværdi er alder. Generelt er den korrekte puls.

Max puls pr. minut henviser til 220 hjerteslag minus alder.

Eksempel: alder 50 år -> 220 – 50 = 170pulse/min.

Belastnings intensitet.

Pulsbelastning. Den bedste pulsbelastning nås ved 65 – 75% (se også diagram) af max pulsen. Denne værdi ændre sig med alderen.



BELASTNINGSVARIGHED

Varighed og hyppighed af træningen, pr. uge

Bedste resultat opnås kun ved hvis værdien på 65 – 75% opnås over en længere periode

TOMMELFINGERREGEL:

Træningsintensitet	Træningstid
dagligt	10 min
2-3 gange om ugen	20-30 min
1-2 gange om ugen	30-60 min

BEGYNDERE BØR IKKE STARTE MED TRÆNING UD OVER 30 – 60 MINUTTER

FØLGENDE BEGYNDERPROGRAM KAN MED FORDEL ANVENDES I DE NÆSTE 4 UGER

Træningsintensitet	Omfanget af en træningsenhed
	Uge 1
3 gange om ugen	2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
	Uge 2
3 gange om ugen	3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
	Uge 3
3 gange om ugen	4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning
	Uge 4
3 gange om ugen	5 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning

FØR OG EFTER HVER TRÆNING KAN DET ANBEFALES AT BRUGE ET 5 MINUTTERS GYMNASTIKPROGRAM, SAMT AFSLAPNINGSPROGRAM EFTER TRÆNING. MELLEM 2 TRÆNINGSDAGE BØR DER HOLDES 1 TRÆNINGSFRI DAG. KAN UDVIDES TIL HEVR 3. DAG I DET SENERE TRÆNINGSFORLØB.

DR ER IKKE NOGET DER TALER IMOD DAGLIG TRÆNING.

Ordforklaring

Recovery
Måling af restitutionspuls efter træning. En difference beregnes mellem start og slutpuls, og en fitness karakter beregnes på basis af dette. Hvis du ikke ændre din træning, vil forbedringen af denne karakter være en indikator for din fitness.

Reset
Sletter indholdet og genstarter displayet..

Programmer
Mulighed for træning, som forudsætter manuel eller programafhængige belastninger eller target puls.

Profiler
En grafik som viser ydelsen eller puls over en given tid eller distance.

Mål
Enhed for visning af km/y eller miles, kloule eller kcal, timer (h) og ydelse (watt).

Energi
Beregning af kroppens energiforbrug.

Kontrol
Det elektroniske system reguler ydelsen og pulsen på manuelle eller forud indtastede værdier.

Point felt
Displaysektion med 25 x 16 til visning af belastningspræstation og puls profiler, samt tekst og værdier.

Puls
Måling af pulsslag pr. minut

MaxPuls
Beregnet værdi ud fra 220 – alder

Target puls
Pulsværdi som er manuel eller programrelateret, som skal beregnes.

Fedtforbrændings puls
Beregnet værdi: 65 % af max puls.

Fitnesspuls
Beregnet værdi: 75 % af max puls.

Manuel
Beregnet værdi fra: 40 – 90 % af max puls.

Alder
Her fortages en indtastning til beregning af max pulsen.

HI-Symbol
Med "HI" vist, er target pulsen for høj, med mere end 11 slag.
Med "HI" blinkende, er max pulsen opnået.

LO-Symbol
Med "LO" vist, er target pulsen for lav, mere end 11 slag.

Menu
Display hvor værdier indtastes eller vises eller vælges.

Ordforklaring
Samling af ord der forklares.

Trænings skema

Dato	Hvilepuls	P 1 Belastningspuls	P 2 Restitutionspuls	Stigning	Tid (min.)	Distance (km)	Energi-forbrug	Fitness-karakter

Índice

Instruções de segurança 2
- Assistência técnica 2
- A sua segurança 2

Descrição breve 3
- Área de função/Teclas 4
- Área de indicação/Display 5
- Valores indicados 6-7

Início rápido (para familiarização) 7
- Início do treino 7
- Fim do treino 7
- Modo de standby (repouso) 7

Treino 8

... mediante valores de esforço
- Count-Up 8
- Count-Down 8
- Área de valores 8
  Percurso 8
  Tempo 8
  Energia 8
  Idade 9
  Selecção da pulsação pretendida (Fat/Fit/Man.) 9
- Introdução da pulsação pretendida 9
- Prontidão para o treino 9
- Perfis de esforço 1 – 6 10
- Comutação entre tempo e percurso 10

... mediante valores de pulsação
- HRC1 - Count-Up 11
- HRC2 - Count-Down 11

Funções de treino 11
- Mudança da indicação 11
- Modificação do perfil 12
- Interrupção/fim do treino 12
- Retomar o treino 12
- Recovery (pulsação de recuperação) 12

Dados e funções 13
- Tabela: dados/funções 13
- Tabela: eventos relativos à pulsação 13

Ajustes individuais 14
- Selecção: indicação de km/milhas
- Apagar o total de quilómetros 14
- Selecção: indicação de kJoule/kcal 14
- Guardar os valores 14
- Som de alarme LIGADO/DESLIGADO 14

Indicações gerais 15
- Crosstrainer 15
- Cálculo das avaliações da condição física 15
- Sons do sistema 15
- Indicação do perfil durante o treino 15
- Cálculo da média 15
- Indicações relativas à medição da pulsação 15
  Com clipe para a orelha 15
  Com pulsação para as mãos 15
  Com cinto torácico 15
- Falhas no computador 15

Instruções de treino 16
- Treino de resistência 16
- Intensidade da carga 16
- Grau de esforço 16

Glossário

G 16

Este símbolo indica uma referência ao glossário nas instruções. No glossário é explicado o termo em questão.

Instruções de segurança

Respeite os seguintes pontos para a sua própria segurança:

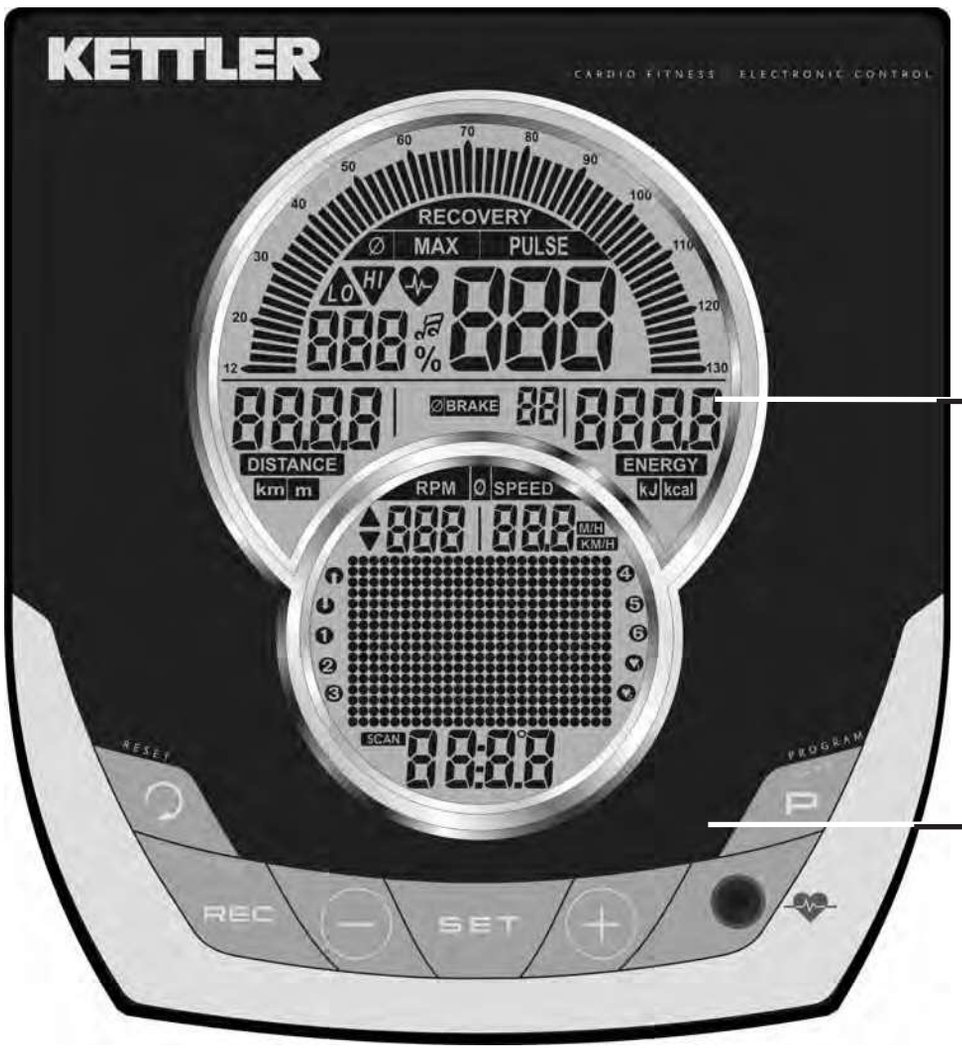
- O aparelho tem de ser montado sobre uma base estável e adequada para o efeito.
- Antes da primeira colocação em funcionamento e, adicionalmente, após aprox. 6 dias de funcionamento é necessário verificar se as ligações estão bem apertadas.
- Para evitar ferimentos devido a esforços incorrectos ou sobrecarga, o aparelho apenas pode ser utilizado de acordo com as instruções.
- Não é recomendável a colocação do aparelho em espaços húmidos, de forma permanente, devido à possibilidade de formação de ferrugem.
- Verifique regularmente a funcionalidade e o estado correcto do aparelho.
- Os controlos técnicos de segurança fazem parte das obrigações do proprietário e têm de ser realizados regular e correctamente.
- Substitua imediatamente os componentes defeituosos ou danificados. Utilize apenas peças sobressalentes originais KETTLER.
- Não utilize o aparelho antes de ele ter sido reparado.
- O nível de segurança do aparelho só pode ser mantido sob a condição do aparelho ser regularmente verificado quanto a danos e desgaste.

Para a sua segurança:

- **Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.**

Descrição breve

A electrónica tem uma área de funções com teclas e uma área de indicação (display) com símbolos e gráficos variáveis.

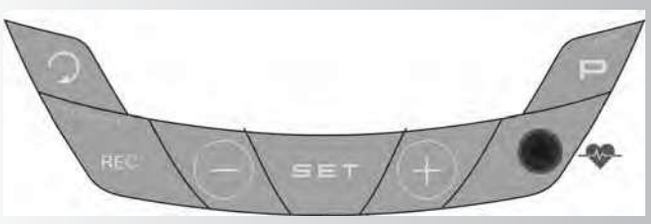


Área de indicação

Display

Área de funções

Teclas



G

G

G

Instruções breves

Área de funções

As seis teclas são explicadas brevemente a seguir.

A aplicação detalhada é explicada em cada um dos capítulos. Nestas descrições também se utilizam os mesmos nomes das teclas de funções.

SET (premir brevemente)

Com esta tecla de funções seleccionam-se os dados introduzidos.

Os dados predefinidos são aceites.

SET (premir prolongadamente)

Durante a indicação de todos os segmentos: seleccionar "Ajustes individuais"

Reset

Com esta tecla de funções é apagada a indicação actual para uma reinicialização.

Programa

Com esta tecla de funções são seleccionados os diferentes programas.

Premir novamente > programa seguinte
Premir prolongadamente > Ciclo de programa

Teclas menos – / mais +

Com estas teclas de funções são modificados, antes do treino, os valores nos vários menus e, durante o treino, o esforço.

- continuar com "Mais"
- ou voltar com "Menos"
- premir prolongadamente> mudança rápida
- premir "Mais" e "Menos" simultaneamente:
- O esforço salta para o **nível 1**
- Os programas saltam para o **estado original**
- A introdução de valores salta para **desligada (Off)**

RECOVERY

Com esta tecla de funções é iniciada a função de pulsação de recuperação.

Observação:

As outras funções das teclas são explicadas no ponto correspondente nas instruções de utilização.

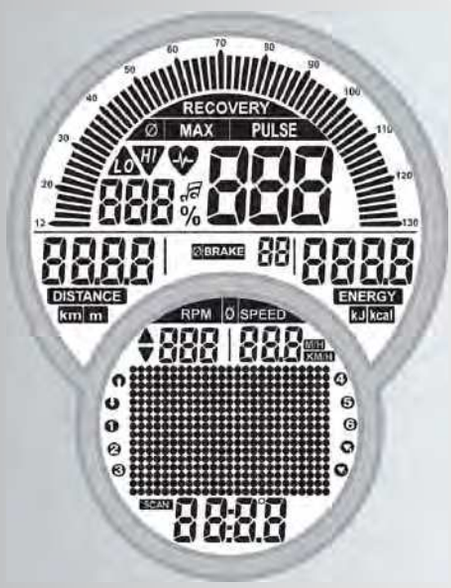
Medição da pulsação

A medição da pulsação pode ser efectuada através de (3) fontes:

1. Clipe para a orelha –
   A cavilha é introduzida no encaixe.
2. Cinto torácico (requer receptor de encaixe) Respeite as respectivas instruções
3. Pulsação para as mãos

Área de indicação/Display

A área de indicação informa sobre as diferentes funções e os modos de ajuste seleccionados respectivamente.



Programas: Count up/Count down

Os programas distinguem-se pela sua forma de contar.

Programas

Esforços através do tempo ou percurso
Perfis predefinidos 1–6

Programas controlados pela pulsação: HRC1/HRC2

Pulsação pretendida através do tempo
Dois programas que regulam o esforço através de um valor predefinido para a pulsação.

Valores indicados

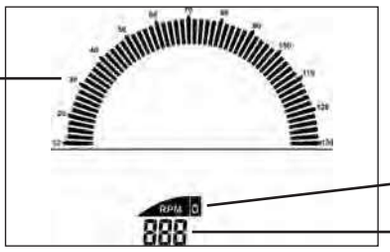
As indicações exemplificativas mostram o funcionamento como bicicleta estática.

No caso de números de rotações coincidentes com as indicações exemplificativas, os valores para a velocidade e a distância em crosstrainers são mais baixos.

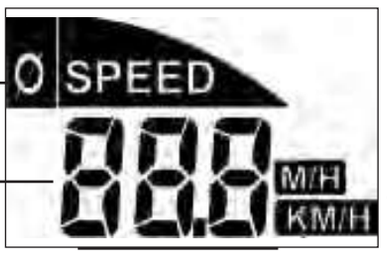
Com 60 r.p.m. **(RPM)**
Bicicleta estática: = 21,3 km/h
Crosstrainer: = 9,5 km/h

Instruções de treino e utilização

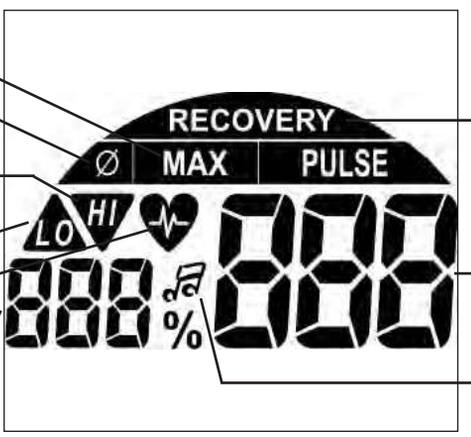
Frequência dos pedais



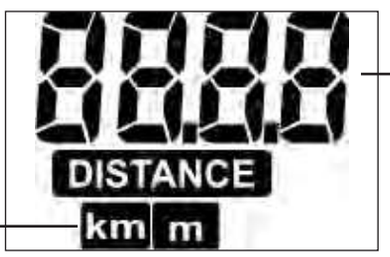
Velocidade



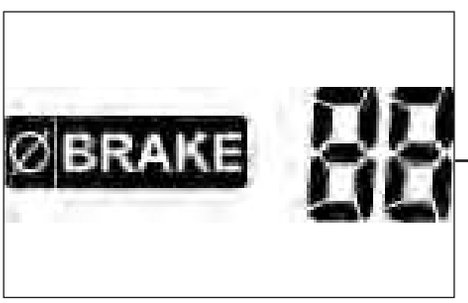
Pulsação



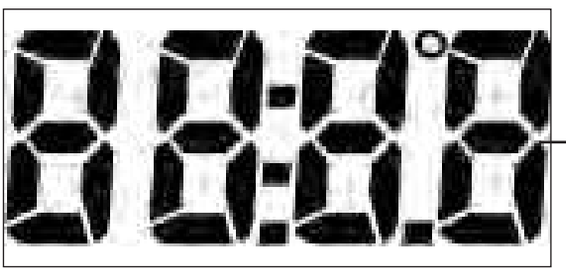
Distância



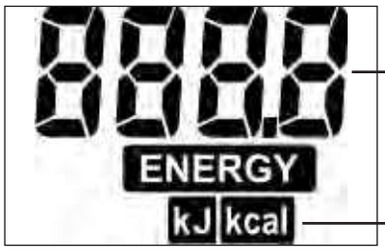
Nível de esforço



Tempo



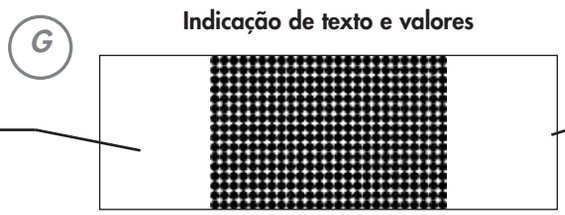
Consumo de energia



Valor: 0 – 9999

Dimensão ajustável

Pontos



Indicação de texto e valores

Perfil de esforço

1 ponto (altura) = 1 nível
1. Fila = nível 1

25 colunas

1 coluna corresponde a 1 minuto ou,
no caso de bicicletas estáticas: 400 m ou 0,2 milhas
e no caso de crosstrainers: 200 m ou 0,1 milhas

Início rápido (para familiarização)

Início do treino:

sem definições específicas

- Ecrã de boas-vindas ao ligar
  Indicação do total de quilómetros "**odo**"
  •Após 5 segundos: ***indicação*** "Count Up";
  todos os valores indicam 0; o esforço indica nível 1
- Início do treino

Indicação
Escala, pulsação (se medição da pulsação estiver activa), distância, nível, energia, tempo, rotações, velocidade e tempo

Alteração do esforço durante o treino:

- "Mais": valor indicado ao lado de "BRAKE" aumenta em incrementos de 1.
- "Menos" diminui em incrementos de 1

Continuar o treino com esta definição. O esforço pode ser alterado a qualquer momento.

Fim do treino

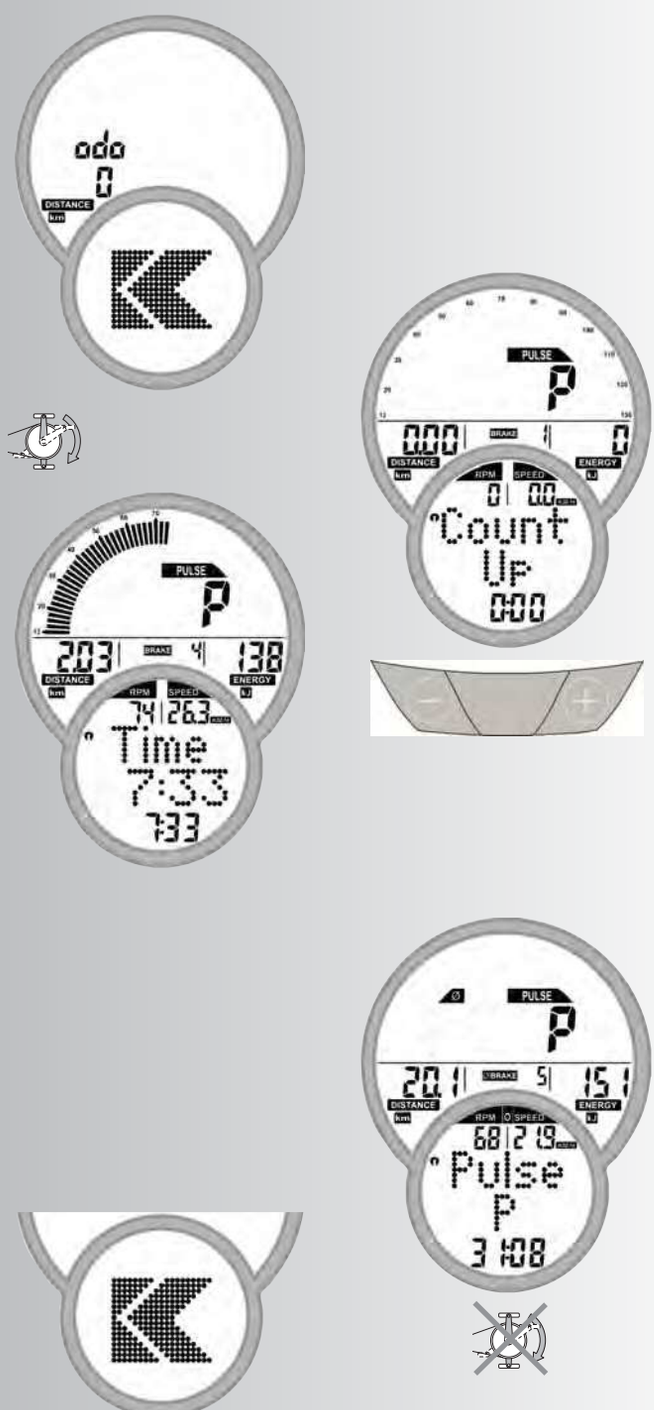
- Valores médios (Ø):

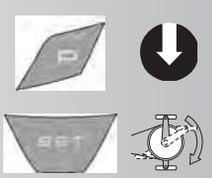
Indicação
Pulsação (se medição da pulsação estiver activa), nível, rotações e velocidade

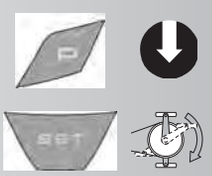
- Valores totais
  Distância, energia e tempo

Modo de Standby (repouso)

4 minutos após o fim do treino, a indicação muda para o modo de Standby. Prima uma tecla qualquer. A indicação reinicia o "Count Up".







Treino

O computador tem 10 programas de treino. Estes programas diferenciam-se claramente quanto à intensidade e a duração do esforço.

1. Treino mediante valores de esforço

a) Introdução manual dos valores de esforço
- (PROGRAM) "Count Up"
- (PROGRAM) "Count Down"

b) Perfis de esforço
- (PROGRAM) "1" – "6"

2. Treino mediante valores de pulsação

Introdução manual dos valores de pulsação
- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

Treino mediante valores de esforço

a) Introdução manual dos valores de esforço
(PROGRAM) "Count Up"
- Prima "PROGRAM" até: Indicação: "Count Up" iniciar treino, todos os valores começam a somar.

Ou
- Prima "SET": área de valores
- "Mais" ou "Menos": Alterar o esforço. Início do treino, todos os valores começam a somar.

(PROGRAM) "Count Down"
- Prima "PROGRAM" até: ***Indicação:*** "Count Down"
  O programa vai descontando dos valores introduzidos > 0. Se não for introduzido nenhum dado, o treino inicia no programa "Count Up".
  No início do programa tem de existir pelo menos um dado para o percurso, o tempo e a energia.
- Prima "SET": área de valores

Área de valores
Indicação: Valor de tempo "Dist."

Valor de percurso
- Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 14,00)
  Confirme com "SET".

Indicação: menu seguinte valor de idade "TIME"

Valor de tempo
- Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 45:00)
  Confirme com "SET".

Indicação: menu seguinte valor de energia "Energ."

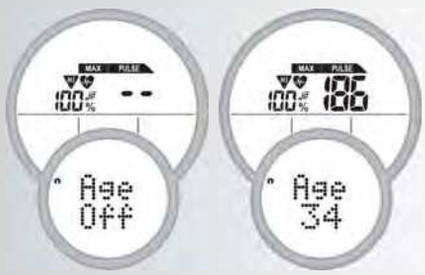
Valor de energia
- Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 1500)
  Confirme com "SET".

Indicação: menu seguinte valor de percurso "Age"

Valor de idade
a introdução da idade serve para calcular e controlar a pulsação máxima (símbolo HI, som de aviso caso activado).

- Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 34) A partir destes valores é calculada a pulsação máxima de 186 durante a introdução, de acordo com a relação (220 - idade)
  Confirme com "SET".

Indicação: menu seguinte selecção da pulsação pretendida "Fat 65%"



Selecção da pulsação pretendida

- Seleccionar com "Mais" ou "Menos"
- Queima de gordura 65 %, fitness 75 %, manual 40 - 90 %
  Confirme com "SET" (p. ex. manual 40 - 90 %)
- Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. manual 83)
  Confirme com "SET" (modo de valores concluído)

Indicação: prontidão para o treino com todos os valores

Ou

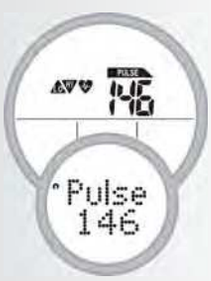
Pulsação pretendida (40 – 200)

- Desseleccionar a introdução da idade com "Mais" ou "Menos".
  Indicação: "AGE OFF"
  Confirme com "SET".

Indicação: valor seguinte "Pulsação pretendida" (Pulse)

- Introduza o valor com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 146)
  Confirme com "SET" (modo de valores concluído)

Indicação: prontidão para o treino com todos os valores



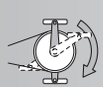
Observação:

- Uma vista geral de todas as possibilidades de definição nos programas encontra-se resumida nas tabelas (ver página 13).
- Ao fazer "Reset" os valores perdem-se. Se nos ajustes individuais for activado "Guardar os valores" (página 14), os valores de pulsação inicialmente definidos não são alterados. A próxima vez que Count Up/Count Down for seleccionado os dados são aceites.

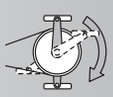
Prontidão para o treino

Esforço

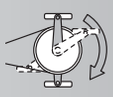
- Alterar o esforço com "Mais" ou "Menos". Início do treino através do accionamento do pedal.



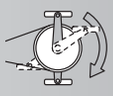
1



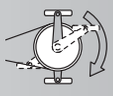
2



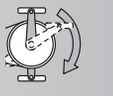
3



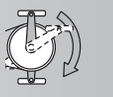
4



5



6



b) Perfis de rendimento (PROGRAM) "1" – "6"

Todos os perfis são seleccionados premindo "PROGRAM"

p. ex. ***indicação:*** "1"
Principiantes do fitness I; esforço nível 1-4, 27 min.

Prima "SET": área de valores

Início do treino

- Prima "PROGRAM" até: ***indicação*** "2"
  Principiantes do fitness II; esforço nível 1-5, 30 min.

Prima "SET": área de valores

Início do treino

- Prima "PROGRAM" até: ***indicação*** "3"
  Avançados I; esforço 1-6, 36 min.

Prima "SET": área de valores

Início do treino

- Prima "PROGRAM" até: ***indicação*** "4"
  Avançados II; esforço 1-7, 38 min.

Prima "SET": área de valores

Início do treino

- Prima "PROGRAM" até: ***indicação*** "5"
  Perfil I; esforço 1-9, 36 min.

Prima "SET": área de valores

Início do treino

- Prima "PROGRAM" até: ***indicação*** "6"
  Perfil II; esforço 1-10, 44 min.

Prima "SET": área de valores

Início do treino

Observação:

Com tempos acima de 25 min., o perfil encontra-se comprimido em 25 colunas nas vistas gerais do programa.
Vista dos valores ver tabela na pág. 13

Comutação do programa entre tempo e percurso

Nos programas 1-6 é possível comutar entre os modos de tempo e de percurso, na área de valores.

- Definir o modo com "Mais" ou "Menos"
  Confirme com "SET".
  Indicação: Prontidão para o treino

O percurso por coluna é de 0,4 km (0,2 milhas). Ergómetro de cross: 0,2 km (0,1 milhas)

2. Treino mediante valores de pulsação

Introdução manual dos valores de pulsação
(PROGRAM) "HRC1 Count Up"

- Prima "PROGRAM" até surgir a indicação: HRC1
- Prima "SET": área de valores

Ou

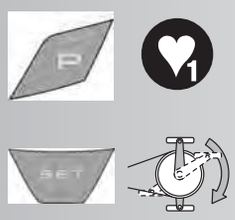
Iniciar treino, todos os valores começam a somar. O esforço é aumentado automaticamente até ser alcançada a pulsação pretendida (p. ex. 130)

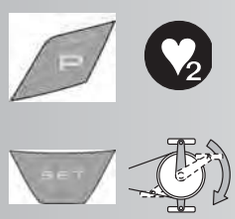
(PROGRAM) "HRC2" Count Down"

- Prima "PROGRAM" até surgir a indicação: HRC2
- Prima "SET": área de valores
  Os dados e as possibilidades de ajuste são análogos ao ponto do programa "Count Down".
- Início do treino
  O esforço é aumentado automaticamente até ser alcançada a pulsação pretendida (p. ex. 130)

Ou

Início do treino





Indicação:

Esforço inicial
Nos programas HRC é possível determinar o esforço inicial entre os níveis 1-10 na área de valores.

- Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 10)
  O esforço é depois aumentado automaticamente a partir do nível introduzido até ser alcançada a pulsação pretendida (p. ex. 130)

Pulsação

- Com "Mais" ou "Menos" ainda é possível alterar o valor da pulsação neste ponto (prontidão para o treino), p. ex. de 130 para 140.
  Início do treino através do accionamento do pedal.

Possibilidades de valores: ver tabela na página 13

Observação:

- No caso dos programas HRC a KETTLER recomenda a medição da pulsação com o cinto torácico
- Nos programas HRC ocorre uma adaptação do esforço em caso de desvios de +/- 6 batimentos cardíacos.

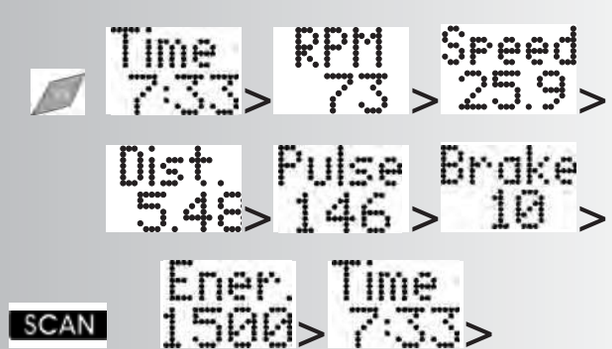
Funções de treino

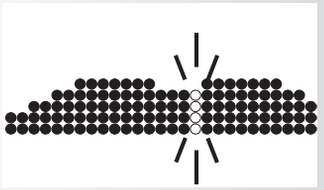
Mudança da indicação durante o treino

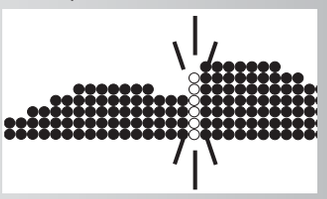
Ajuste: manual
Com "PROGRAM" a indicação no campo de pontos muda na seguinte ordem: Time/RPM/Speed/Dist. /Pulse/Brake/Ener. /Time ...

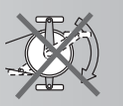
Ajuste: automático **(SCAN)**

Prima a tecla "PROGRAM" prolongadamente até surgir o símbolo "SCAN" no display. Mudança das indicações em intervalos de 5 segundos. A função de SCAN é terminada com a função Recovery, a interrupção do treino ou premindo novamente a tecla "PROGRAM".









Ajuste do perfil de esforço

Se o esforço for alterado durante o decorrer do programa, a alteração só se aplica da coluna intermitente para a direita. As colunas à esquerda indicam os valores de esforço até agora alcançados e permanecem inalteradas.

Interrupção ou fim do treino

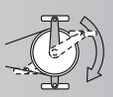
Com rotações do pedal inferiores a 10 r.p.m. ou premindo "RECOVERY", a electrónica não detecta uma interrupção do treino. Os dados do treino alcançados são indicados. Pulsação, esforço, rotações e velocidade são representados como valores médios com o símbolo Ø.

Com "Mais" ou "Menos" é feita a mudança para a indicação actual.

Os dados do treino são indicados durante 4 minutos. Se não premir nenhuma tecla durante este tempo e não treinar, a electrónica comutará para o modo de standby.

Retomar o treino

Ao retomar o treino dentro de 4 minutos, os últimos valores continuam a ser somados ou descontados.



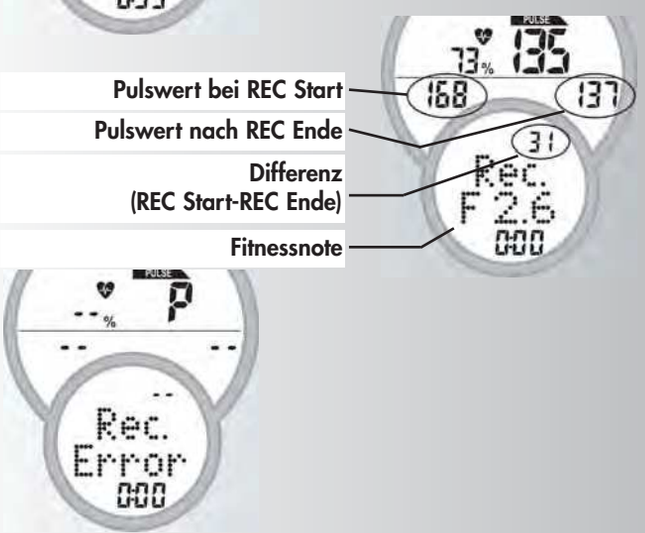
Função de RECOVERY

Medição da pulsação de recuperação

A electrónica medirá a sua pulsação durante uma contagem decrescente de 60 segundos e determinará uma avaliação da condição física.

No fim do treino prima "RECOVERY". No fim do treino prima "RECOVERY". Com isto, o valor da pulsação actual (na figura "168") é gravado. Após 60 segundos, o valor da pulsação

(na figura "137") é novamente guardado. É indicada a diferença dos dois valores (na figura "31"). A partir desta é determinada uma avaliação da condição física (na figura "F 2.6"). A indicação é terminada após 10 segundos.



"RECOVERY" ou "RESET" interrompem a função. Se no início ou no fim da reposição do tempo não for detectada nenhuma pulsação, surge uma mensagem de erro.

Dados e funções

Treino	Paragem	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2
Esforço	Belastung	✔	✔								
Perfil	Perfil			✔	✔	✔	✔	✔	✔		
	Percurso		✔								✔
	tempo		✔								✔
	Energia		✔								✔
	Pulsação máx.	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	ou										
	Queima de gordura 65% ou fitness 75% ou manual 40-90%	✔	✔							✔	✔
	Pulsação pretendida 40-200	✔	✔							✔	✔
	Comutação entre tempo e percurso			✔	✔	✔	✔	✔	✔		
	Recovery	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔

Indicação em caso de eventos relativos à pulsação

Valor / dados	%	Superação HI	Superação LO	Superação MAX	Superação ♫
Pulsação máxima 121-210 DESLIGADA (Off)	✔	+1	+1	+1	
Pulsação pretendida Queima de gordura 65% Ou fitness 75% Ou manual 40-90%	✔	+11	−11*		
Pulsação pretendida 40-200		+11	−11*		

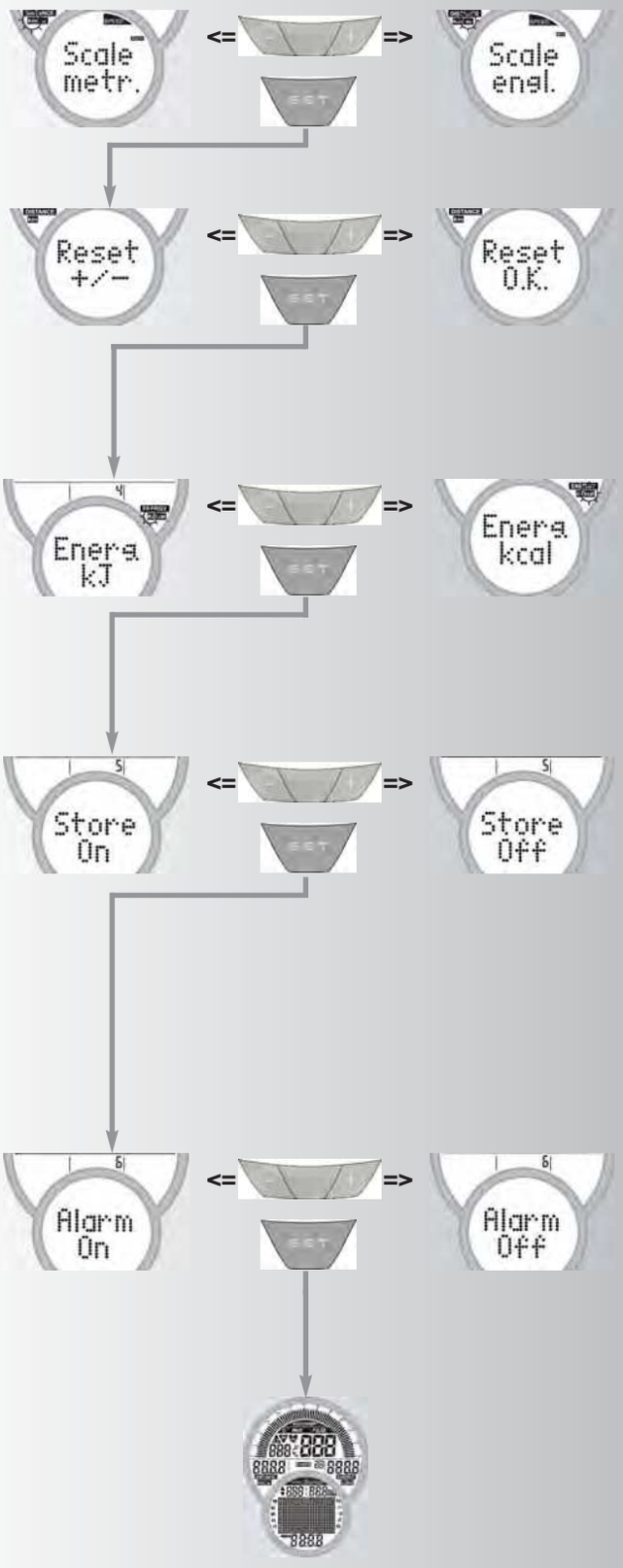
*Observação: surge apenas, se a pulsação pretendida tiver sido alcançada 1x

Se a pulsação do treino introduzida não for alcançada (-11 pulsações) é indicado o ***símbolo*** "LO".

Se a pulsação for excedida (+11 pulsações) é indicado o ***símbolo*** "HI".

Se a pulsação máxima for excedida pisca a seta " HI" e é indicado o texto "MÁX".

Se nos ajustes individuais estiver activado o "som de alarme em caso de superação da pulsação máxima" (página 12) são emitidos sons adicionais.



Ajustes individuais

Proceda de acordo com o esquema apresentado ao lado:

prima "Reset"

Indicação: todos os segmentos

Prima agora "SET" prolongadamente: menu: ajustes individuais

Indicação: escala

1. Indicação da unidade em quilómetros/milhas

Prima "Mais" ou "Menos"

Função: selecção da indicação de quilómetro ou milhas

Prima "Set": a unidade seleccionada é aceite e salta-se para o ajuste seguinte

Indicação: Reset +/–, total de quilómetros

2. Apagar o total de quilómetros

Prima "Mais" + "Menos" simultaneamente

Função: apagar a indicação: "Reset O.K."

Prima "Set": salto para o ajuste seguinte

Ou: Salte a eliminação do total de quilómetros premindo apenas "SET"

Indicação: Energ.

3. Indicação do consumo de energia em kJoule/kcalorie

Prima "Mais" ou "Menos"

Função: selecção da indicação do consumo de energia

Prima "Set": a unidade seleccionada é aceite e salta-se para o ajuste seguinte

Indicação: Store

4. Guardar os valores

Prima "Mais" ou "Menos"

Os valores para o percurso, o tempo, a energia, a idade e a pulsação pretendida são guardados de forma permanente

Função:

ON = memorização também depois de "Reset"
Off = memorização até ao "Reset" seguinte

Prima "Set":

salto para o ajuste seguinte

Indicação: alarme

5. Som de alarme em caso de superação máxima

Prima "Mais" ou "Menos"

Função: ligar ou desligar o som de alarme.

Prima "Set": o ajuste seleccionado é aceite e ocorre uma "reinicialização" da indicação

Indicações gerais

Bicicleta estática

Cálculo da velocidade
60 rotações do pedal por minuto correspondem a uma velocidade de 21,3 km/h.

Crosstrainer

Cálculo da velocidade
60 rotações do pedal correspondem a uma velocidade de 9,5 km/h.

Cálculo das avaliações da condição física

O computador calcula e avalia a diferença entre a pulsação em esforço e a pulsação em recuperação, bem como a "avaliação da condição física" daqui resultante de acordo com a seguinte fórmula:

$$\text{Classificação } (\mathbf{F}) = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 pulsação em esforço, P2 pulsação em recuperação

Classificação 1 =muito boa Classificação 6 =insuficiente

A comparação da pulsação em esforço e da pulsação em recuperação é uma forma simples e rápida de controlar a condição física. A avaliação da mesma serve de valor de orientação para a sua recuperação após esforços físicos. Antes de premir a tecla de recuperação e de determinar a sua avaliação da condição física, deverá treinar dentro da sua intensidade de esforço durante um período mais prolongado, isto é, pelo menos 10 minutos. Ao treinar regularmente o sistema cardiovascular, notará progressos na sua "avaliação da condição física".

Sons do sistema

Ligar
Ao ligar é emitido um som breve durante o teste do segmento.

Fim do programa
O fim de um programa (programas de perfis, countdown) é indicado através de um som breve.

Superação da pulsação máxima
Se a pulsação máxima definida for excedida em uma pulsação, são emitidos 2 sons breves a cada 5 segundos.

Edição de erros
Em caso de erros, p. ex. Recovery não executável sem sinal de pulsação, são emitidos 3 sons breves.

Ligar e desligar a função automática de Scan
Ao activar e desactivar a função automática de Scan é emitido um som breve

Comutação entre tempo e percurso

Nos programas 1-6 é possível comutar entre os modos de tempo e de percurso, na área de valores.

O percurso por coluna é de

Bicicleta estática: 0,4 km (0,2 milhas).

Crosstrainer: 0,2 km (0,1 milhas)

Indicação do perfil durante o treino

No início pisca a primeira coluna. Depois de concluída, desloca-se mais para a direita.

No caso de perfis com mais de 25 minutos até ao centro (coluna 13). Depois o perfil desloca-se da direita para a esquerda. Se o fim do perfil surgir na última coluna (coluna 25), a coluna intermitente desloca-se ainda mais para a direita até ao fim do programa.

Cálculo do valor médio

O cálculo do valor médio é feito por cada sessão de treino.

Indicações relativas à medição da pulsação

O cálculo da pulsação começa quando o coração na indicação piscar ao mesmo ritmo que a sua pulsação.

Com clipe para a orelha
O sensor da pulsação funciona com luz infravermelha e mede as alterações da transparência da sua pele, provocadas pela pulsação. Antes de fixar o sensor da pulsação ao lóbulo da sua orelha, friccione o lóbulo 10 vezes com força para aumentar a irrigação sanguínea.

Evite impulso de interferência.

- Fixe o clipe para a orelha cuidadosamente ao lóbulo da sua orelha e procure o melhor ponto para a medição (o símbolo do coração pisca sem interrupção).
- Nunca treine directamente sob raios intensos de luz, p. ex. luz de néon, luz halogénea, projectores, luz solar.
- Evite completamente vibrações e oscilações do sensor do lóbulo e do cabo. Fixe o cabo sempre com uma mola na sua roupa ou, ainda melhor, numa fita para a cabeça.

Com a pulsação para as mãos
Uma tensão originada pela contracção do coração é detectada por estes sensores e avaliada pela electrónica

- Coloque sempre as mãos de forma a envolver totalmente as áreas de contacto
- Evite largar as mãos durante a medição das pulsações
- Mantenha as mãos quietas e evite contracções e fricção nas áreas de contacto.

Com cinto torácico
Respeite as respectivas instruções.

Falhas na indicação da pulsação
Caso ocorram problemas na medição da pulsação, verifique de novo os pontos supramencionados.

Observação

Só é possível **um** tipo de medição da pulsação: com clipe para orelha, pulsação para as mãos **ou** cinto torácico. Se não houver nenhum clipe para a orelha ou receptor de encaixe na tomada para a medição da pulsação, é porque a medição da pulsação para as mãos está activada. Se for encaixado um clipe para a orelha ou um receptor de encaixe na tomada para a medição da pulsação, a medição da pulsação para as mãos é automaticamente desactivada. **Não** é necessário retirar o conector dos sensores da pulsação para as mãos.

Falhas no computador de treino

Prima a tecla Reset

Instruções de treino

A medicina desportiva e a ciência do desporto aproveitam a ergometria da bicicleta, entre outros aparelhos, para verificar a capacidade do coração, sistema cardiovascular e sistema respiratório.

Da seguinte forma, pode verificar se o seu treino, após algumas semanas, resultou nos efeitos desejados:

1. Consegue dar um determinado rendimento de resistência

Instruções de treino e utilização

com menos rendimento cardiovascular que antes

2. Mantém um determinado rendimento de resistência com o mesmo rendimento cardiovascular durante um período de tempo mais longo.
3. Recupera mais rapidamente após um determinado rendimento cardiovascular que antes.

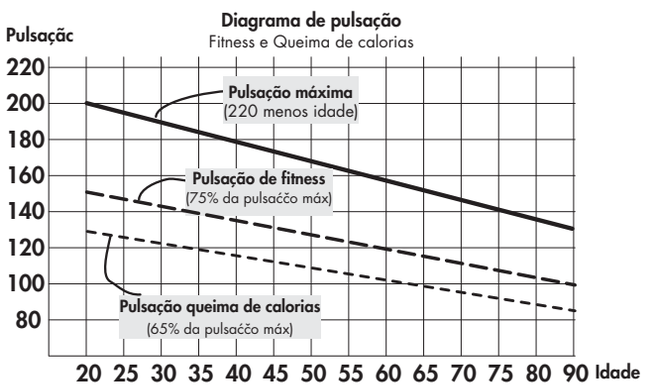
Valores de referência para o treino de resistência

Pulsação máxima: Rendimento máximo é sinónimo de alcance da pulsação máxima individual. O ritmo cardíaco máximo depende da idade.
Aqui vale a seguinte regra geral: O ritmo cardíaco máximo por minuto corresponde a 220 pulsações menos a idade.

Exemplo: idade 50 anos > 220 – 50 = 170 pulsações/min.

Intensidade de esforço

Pulsação em esforço: A intensidade de esforço ideal é alcançada com 65–75 % (cf. diagrama) da pulsação máxima. Este valor muda conforme a idade.



Grau de esforço

Duração de uma sessão de treino e respectiva frequência por semana:

O grau de esforço ideal verifica-se quando são alcançados 65–75 % do rendimento cardiovascular individual durante um período de tempo mais prolongado.

Regra geral:

Frequência de treino	Duração do treino
diariamente	10 min
2 a 3 x semana	20–30 min
1 a 2 x semana	30–60 min

Os principiantes deverão iniciar com unidades de treino de 30 a 60 minutos.

Durante as primeiras 4 semanas o treino pode ser concebido da seguinte forma:

requência do exercício	Alcance de uma unidade de treino
	1. Semana
3 x semana	2 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício
	2. Semana
3 x semana	3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício
	3. Semana
3 x semana	4 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício
	4. Semana
3 x semana	5 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 4 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 4 minutos de exercício

Antes e após cada unidade de treino deve realizar aprox. 5 minutos de ginástica para o aquecimento ou o arrefecimento. Entre duas unidades de treino deverá encontrar-se um dia sem treino, se no seguimento preferir o treino 3 vezes por semana de 20 a 30 minutos. Fora disso, não há nenhum inconveniente em fazer um treino diário.

Glossário

Recovery
Medição da pulsação de recuperação no fim do treino. A partir da pulsação inicial e da pulsação final de um minuto, é obtido o desvio e uma classificação da sua condição física. Com um treino igual, o melhoramento desta classificação representa um melhoramento da sua condição física.

Reset
Eliminação do conteúdo da indicação e reinicialização da indicação.

Programas
Possibilidades de treino que requerem pulsações pretendidas ou rendimentos determinados manualmente ou através de programa.

Perfis
Alteração dos esforços representada no campo de pontos ao longo do tempo e do percurso.

Dimensão
Unidades para a indicação de km/h ou milhas/h, Kjoule ou kcal.

Energia
Calcula a transformação da energia do corpo

Comando
A electrónica regula a potência ou a pulsação com valores introduzidos manualmente ou predefinidos.

Campo de pontos
Área de indicação com 25 x 16 pontos para a representação de perfis de esforço e de pulsação, bem como indicações de texto e valores.

Pulsação
Medição do batimento cardíaco por minuto

Pulsação(ões) máxima(s)
Valor calculado a partir de 220 menos a idade

Pulsação pretendida
Valor da pulsação determinado manualmente ou através de programa, que se pretende alcançar.

Pulsação para a queima de gordura
Valor calculado de: 65 % da pulsação máxima

Pulsação de fitness
Valor calculado de: 75 % da pulsação máxima

Manual
Valor calculado de: 40 – 90 % da pulsação máxima

Idade
Valor para o cálculo da pulsação máxima.

Símbolo HI
Se surgir "HI" significa que uma pulsação pretendida é demasiado elevada em 11 pulsações. Se piscar HI a pulsação máxima foi excedida.

Símbolo LO
Se surgir "LO" significa que uma pulsação pretendida é demasiado baixa em 11 pulsação.

Menu
Indicação na qual se introduzem ou seleccionam valores.

Glossário
Um conjunto de possíveis explicações.

Tabela de rendimento

Data	Puls. repouso	P 1 Puls. Esforćo	P 2 Puls. recup.	Nível de esforćo	Tempo (min.)	DistČncia (km)	Consumo de energia	Class. Fitness

Leistungstabelle

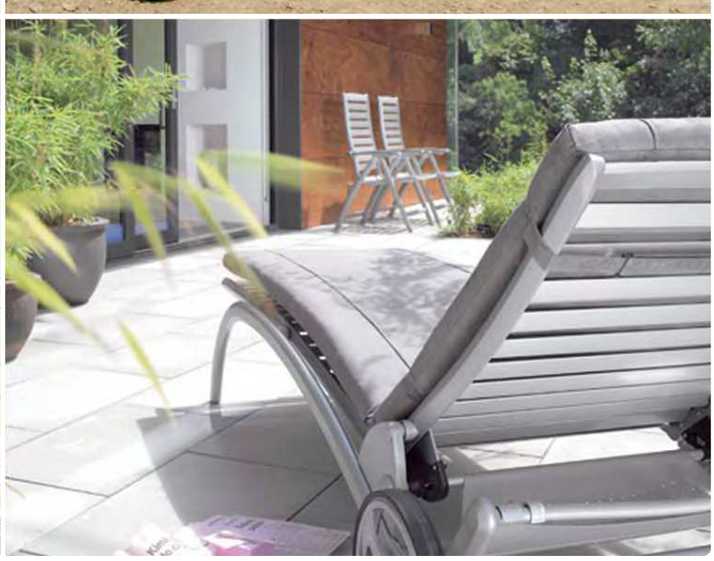
– GB – Performance table – F – Tableau de performances – NL – Prestatientabel
– E – Table de rendimiento

– D – Datum	Ruhepuls	P 1 Belastungspuls	P 2 Erholungspuls	Belastungs-stufe	Zeit (min.)	Entfernung (km)	Energie-verbrauch	Fitness-note
– GB – Date	Restpulse	Stress pulse	Recovery pulse	Slope	Time (min)	Distance (km)	Energy consumption (Kcal)	Fitness Mark
– F – Date	Pouls au repos	Pouls en change	Pouls de récupération	Ange d'inclination	Temps (mn.)	Distance (km)	Dépense d'énergie (Kcal)	Note
– NL – Datum	Rustpols	Belastingspols	Ontspanningspols	Hellingshoek	Tijd (min.)	Afstand (km)	Calorieenverbruik (Kcal)	Waard. cijfer
– E – Fecha	Pulso en reposo	Pulso bajo esfuerzo	Pulso de recuperación	Escalón de carga	Tiempo (min.)	Distancia (km)	Consumo de energia (Kcal)	Nota

– I – Tabella delle prestazione – PL – Tabela wyników – CZ – Výkonová tabulka – P – Tabela de desempenho – DK – Trænings skema

– I – Data – PL – Data – CZ – Datum – P – Data – DK – Dato	Polso riposo tętno spoczynkowe Puls. repouso Hvilepuls	P 1 Polso affaticamento tętno przy obciążeniu zátěžový puls Puls. Esforćo Belastningspuls	P 2 Polso ripresa tętno w fazie odpoczynku zotavovací puls Puls. recup. Restitutionspuls	Fase dicarico stopien obciążia Stupeň zátěže Nível de esforćo Stigning	Tempo (min.) Czas (mn.) Čas (v min.) Tempo (min.) Tid (min.)	Percorso (km) odległość (km) Vzdálenost (v km) DistČncia (km) Distance (km)	Consumo energetico (Kcal) Zużycie (Kcal) Kondiční (Kcal) Consumo de energia Energi-forbrug	Voto Ocena sprawności známka Class. Fitness Fitness-karakter

KETTLER



® **HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG**
Postfach 1020 • D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.net

docu 2509b/05.10